



MARIA AUGUSTA CARVALHO

COMERES DE ÁFRICA

FALADOS EM PORTUGUÊS

MAIS DE
270
RECEITAS

ANGOLA · CABO VERDE · GUINÉ-BISSAU
MOÇAMBIQUE · SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE



Ficha Técnica

Título original: Comeres de África Falados em Português

Autor: Maria Augusta Carvalho

Capa: Maria Manuel Lacerda

Fotografia: www.Lemonnierfoto.com

Fotografia da autora: Infinity Studio

ISBN: 9789724621883

CASA DAS LETRAS

uma marca da Oficina do Livro – Sociedade Editorial, Lda.

uma empresa do grupo LeYa

Rua Cidade de Córdoba, n.º 2

2610-038 Alfragide – Portugal

Tel. (+351) 21 427 22 00

Fax. (+351) 21 427 22 01

© Maria Augusta Carvalho, 2013

Todos os direitos reservados de acordo com a legislação em vigor

E-mail: info@casadasletras.leya.com

www.casadasletras.leya.com

www.leya.pt

Para os quatro homens da minha vida:
Alexandre, Ricardo, Tiago e Gonçalo.

Para os que me ajudaram
nas receitas, nos sabores e nos saberes.

À memória de meu pai, António Rosa,
evocando a sua integridade.



Apresentação

Tudo começou em Bissau, onde motivos familiares me levaram, muito jovem ainda, a viver algum tempo. Foi, de facto, na capital guineense, que, paredes meias com a pensão (e cozinhas) da D. Berta, me iniciei nos sabores e aromas de uma África lusófona que, repartida em vários países, continua, no entanto, temperada pela língua comum que é o português.

E tão importante foi esse primeiro «encontro» que depressa ele passou a ser uma espécie de «ritual». A ponto de ter sentido de imediato o desejo de conhecer outros comeres africanos falados em português – do chabéu de galinha e do pitche-patche de ostras da Guiné-Bissau às cachupas, cuscuz e cabrito com inhame de Cabo Verde; do marisco, frango à cafre real e vatapás de Moçambique às muambas, mufetes e funje de Angola; ou, ainda, à quisaca, sooa ou calulu de peixe de São Tomé e Príncipe. Com a curiosidade de, sempre que necessário, muitos deles conseguirem conciliar a valorização dos produtos locais com eventuais limitações.

A esse prazer foi-se juntando, entretanto, o desejo de mais e melhor entender a riqueza dessa gastronomia: através da leitura de algo já publicado ou que, então, se foi publicando; do colecionar de receitas dadas por amigos ou familiares lá nascidos, que lá viveram ou que por lá passaram, ou ainda e, finalmente, pelo «teste» da cozinha.

De um pouco desse conhecimento se dá, agora, conta nestas páginas. Respondendo não apenas ao simpático e inesperado «desafio» em tempos lançado pela Casa das Letras, via Marta Ramires (ainda hoje continuo sem saber muito bem porque lhe disse que sim...), mas ainda na esperança de que este manual de comeres possa ser útil a quem nasceu no meio de tão saborosos manjares ou por eles, um dia, se sentiu atraído.

De referir, a propósito, que houve o cuidado de se optar por receitas cujos produtos se encontram à venda no mercado português ou que podem facilmente ser substituídos por outros disponíveis. E, assim, se deixaram

de fora algumas, ainda que consideradas representativas de um território ou de uma cultura. Também por isso se diz que se trata de um trabalho não acabado.

Para terminar, apenas me resta aconselhar a leitura do saboroso (e sábio) prefácio de Armando Fernandes, um estudioso da arte da culinária, e a todos desejar bom apetite. Evoco, aqui, aquela personagem de Jorge Amado, quando, em *Terras do sem Fim*, considera que comer bem é o que de melhor se pode levar deste mundo...

Lisboa, Abril de 2013

À guisa de prefácio

*Aos pobres manjares
a fome os melhora.*

(Arcipreste de Hita,
séculos XIII-XIV)

A minha amiga Maria Augusta pediu-me um prefácio para o receituário *Comeres de África Falados em Português*, amorosamente coligido por ela, numa manifestação de acrisolada afeição pela herança culinária derivada da miscigenação, medrada nos produtos locais e nos resultantes do jogo das trocas entre o Oriente e o Ocidente, benéfica consequência da demanda dos Descobrimentos.

Da fundada leitura dos ingredientes de cada receita, logo nos apercebemos de quão profunda foi a referida miscigenação. São, aliás, inúmeras obras de todos os matizes a salientarem a importância do vaivém dos produtos, sejam eles a batata, o tomate, o milho máis, as pimentas, os citrinos, ou as malaguetas, diferentes das conhecidas por piripíri ou gindungo do Congo (inhé-bobó, em São Tomé), que, por seu turno, são variantes do pimento vindo das Antilhas, no bernal de Colombo.

As riquezas comestíveis do fascinante continente africano carecem, na sua maioria, de estudo no que tange às expressões culinárias, conforme as regiões e povos delas originários. No entanto, se obrigarmos os olhos a serem indagadores, eles têm à disposição milhares de páginas escritas por aventureiros, exploradores, botânicos, etnógrafos, naturalistas, geógrafos, zoológicos e viajantes, todos ele referenciando plantas e animais que, no respeitante a comeres, constituem elemento capital de inúmeras receitas.

Infelizmente, no entanto, quase todos estão na obscuridade. Mesmo os historiadores e investigadores da área da alimentação os ignoram olímpicamente, chegando mesmo, por vezes, a taxá-los de fastidiosos, dada a minúcia das suas observações.

Entre os que, na minha modesta opinião, merecem saliência, permito-me destacar os portugueses Conde de Ficalho, autor da *Memória da Malagueta*, da *Flora dos Lusíadas* e das *Plantas Úteis da África Portuguesa*; Júlio Henriques, estudioso da flora de São Tomé; António Maria Cardoso, que se debruçou sobre a fauna e a flora das terras de Gungunhana, Moçambique; e o impulsivo explorador naturalista José de Anchieta, que centrou os seus trabalhos em Angola.

Igualmente na área da literatura abundam referências a comeres africanos. De modo, no entanto, a não subverter a finalidade do prefácio, lembro apenas *Os Lusíadas*. No contexto da época, o genial Camões não ficou indiferente ao visto, provado e saboreado. Façam favor de ler, ao menos, os cantos VI e VII.

As receitas apanhadas, uma a uma, pela Maria Augusta, agora dadas à estampa após terem sido analisadas, trabalhadas e testadas com a paixão de quem defende os valores derivantes da tolerância e da reciprocidade, são claro e objetivo manifesto de defesa de um património em risco, especialmente o oriundo da cozinha oral.

Não me atrevo a sugerir nenhuma receita. Atrevo-me, no entanto, a pedir ao leitor o favor de, antes de chegar ao fim da sua leitura, encetar a preparação das julgadas mais sápidas, aquelas que, logo no primeiro relance, lhe façam crescer água na boca.

Bom apetite. Que lhes aproveite.

Armando Fernandes

ANGOLA

SOPAS

Caldo de peixe

com coentros

ingredientes

1 posta de peixe (garoupa, pescada, pargo...)

4 batatas

1 molho de coentros

4 dentes de alho

3 colheres (de sopa) de massinha

Azeite qb

Sal qb

Descascam-se as batatas que, depois de cortadas às rodelas, se põem ao lume, numa panela, com os dentes de alho descascados e água qb. Logo que as batatas estejam cozidas, reduzem-se a puré, juntando-se, então, a massinha, os coentros, o peixe, pelado e sem espinhas, azeite e sal a gosto. Volta ao lume. Quando o peixe estiver cozido, retira-se, desfia-se e coloca-se, de novo, na panela. Está pronto a servir quando levantar fervura.

Sopa

de banana

ingredientes

1350 g de batata

3 bananas verdes

2 l de água

1 molho de espinafres
2 cebolas médias
2 colheres (de sopa) de azeite
Óleo para fritar qb
Sal qb

Arranjam-se e lavam-se os espinafres que, juntamente com as cebolas e as batatas, descascadas e cortadas às rodelas, se põem ao lume a cozer numa panela com água, azeite e sal a gosto. Quando tudo estiver bem cozido, tritura-se com a varinha mágica. Enquanto isto, descascam-se as bananas, que, depois de cortadas às rodelas, se fritam em óleo e se juntam ao puré.

Sopa de carne

ingredientes

300 g de carne de vaca
2 colheres (de sopa) de massa miúda
200 g de jimboa (ou espinafres)
1 colher (de sopa) de banha
Sal qb

Separa-se a carne da pele, dos ossos e das gorduras, lava-se e põe-se ao lume a cozer, numa panela, com água. Quando a carne estiver quase cozida, junta-se a massa, a jimboa (ou os espinafres) arranjada e ripada, a banha e sal qb. Deixa-se cozer e serve-se quente.

Sopa

de peixe

ingredientes

1 cabeça de peixe (garoupa, pescada, corvina...)

750 g de mandioca

250 g de camarão

3 tomates

1 pimento

1 cebola

1 raminho de coentros

Azeite qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Depois de lavada e deixada em sal, cerca de 30 minutos, põe-se a cabeça de peixe ao lume, numa panela com água. Quando cozida, tira-se da água, que se coa e reserva, e desfia-se em lascas grossas. Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe a refogar, num tacho, com azeite qb. Logo que esteja transparente, juntam-se os tomates limpos de peles e grainhas e cortados em pequenos pedaços, o pimento lavado e cortado às fatias e gindungo ou piripíri. Refoga mais um pouco. Adiciona-se a água de cozer o peixe, com a mandioca cortada aos quadrados pequenos, e deixa-se ferver entre sete a 10 minutos. Juntam-se, os camarões, os coentros finamente cortados e retifica-se o sal. Apura. Serve-se quente com quadrados de pão frito.

Sopa

de repolho

ingredientes

400 g de repolho

150 g de arroz

3 colheres (de sopa)

de banha

Sal qb

Põe-se ao lume uma panela com água, à qual se junta o arroz quando ela começar a levantar fervura. Passados uns sete minutos, adiciona-se o repolho cortado e lavado, a banha e sal a gosto. Deixa-se cozer e serve-se quente.

PEIXES
E
MARISCOS

Arroz

de garoupa da ilha

ingredientes

1 kg de garoupa

250 g de gamba cozida

½ kg de arroz

3 cebolas pequenas

1 l de caldo de peixe

½ copo de vinho branco

1 ½ dl de azeite

1 tomate grande

2 dentes de alho

1 colher (de sobremesa) de manteiga

1 boneca-de-cheiros

3 gindungos,

1 raminho de salsa, 1 raminho de hortelã, 2 cravinhos

1 folha de louro

Coentros qb

Sal qb

Amanha-se a garoupa que, depois de lavada e cortada às postas, se polvilha com um pouco de sal e se deixa a tomar gosto durante cerca de uma hora. Descascam-se e picam-se as cebolas e os alhos, pela-se, tiram-se as sementes e pica-se igualmente o tomate. Põem-se, entretanto, ao lume, com um pouco de água, as peles e as espinhas do peixe. Quando estiverem cozidas, coa-se o caldo, através de um pano fino, preferencialmente de linho, e reserva-se. Deita-se o azeite, a cebola e o alho num tacho e põe-se ao lume a refogar. Logo que a cebola comece a alourar, acrescenta-se o tomate e a boneca de cheiros. Deixa-se estufar até

o tomate estar cozido, mexendo-se de vez em quando. Junta-se, então, o caldo de peixe quente, o vinho e, logo que levante fervura, o arroz. A meio da cozedura (entre sete a oito minutos), adiciona-se o peixe, tapa-se o tacho e deixa-se apurar. Quando tudo estiver cozido, retira-se do lume, tira-se a boneca-de-cheiros, retificam-se, se necessário, os temperos, mistura-se a manteiga e polvilha-se com os coentros. Serve-se quente, decorado com as gambas.

Arroz de quitetas

ingredientes

1 kg de quitetas (ou conquilhas)

300 g de arroz

2 cebolas pequenas

2 tomates pequenos

½ copo de vinho branco

Azeite qb

Salsa qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Colocam-se as quitetas (ou conquilhas) numa vasilha com água salgada e deixam-se a marinar durante 10/12 horas. Abrem-se ao lume dentro dum tacho sem água, sacodem-se sem as retirar das cascas e aproveita-se o líquido, passando-o por um coador de rede fina. Reserva-se. Pelam-se, tiram-se as sementes e cortam-se aos bocados os tomates; descascam-se e picam-se as cebolas. Num tacho de barro, prepara-se um refogado com as cebolas e azeite qb. Quando alourar, juntam-se-lhe os tomates, a salsa, o vinho, o líquido das quitetas (ou conquilhas) e cerca de um litro de água. Tempera-se com bastante gindungo ou piripíri e sal a gosto. Logo que

comece a levantar fervura, mexe-se com um garfo, juntam-se as quitetas (ou conquilhas) e vai-se deitando, aos poucos, o arroz previamente lavado de toda a goma. Ferve, de novo, entre oito a 10 minutos e leva-se ao forno a secar um pouco. Serve-se quente no tacho onde foi cozinhado.

Bobó

de camarão

ingredientes

2 kg de camarão

1 kg de mandioca

2 tomates

2 cebolas grandes

1 chávena (de chá)

de leite de coco

4 colheres (de sopa) de óleo de palma

4 colheres (de sopa) de azeite ou óleo

1 raminho de coentros

Pimenta qb

Sal qb

Descascam-se e lavam-se os camarões, que se reservam. Igualmente se reservam as cascas, em separado. Descasca-se a mandioca, que se coloca, juntamente com as cascas do camarão, num tacho e se põe ao lume a cozer, em água temperada com sal qb. Bate-se, de seguida, a mandioca, juntando-se, aos poucos, o conteúdo de uma chávena de água. Reserva-se esta massa. Descascam-se as cebolas, picam-se e levam-se ao lume a estrugir num tacho com óleo ou azeite. Quando começarem a alourar, juntam-se os tomates, que, entretanto, se limpam da pele e das grainhas e se cortaram ao meio. Deixa-se tudo a refogar, acrescentando-se, de seguida, os camarões, os coentros e pimenta e sal a gosto. Tapa-se o tacho

e cozinha em lume brando. Quando os camarões estiverem cozidos, junta-se a mandioca, o leite de coco e o óleo de palma. Vai-se mexendo até que levante fervura e serve-se quente.

Bufete de chicharro

ingredientes

1 kg de chicharro

1 cebola média

2 gindungos

4 colheres (de sopa) de vinagre

4 colheres (de sopa) de azeite

Sal qb

Amanham-se os chicharros e grelham-se na brasa, sem qualquer tempero. Prepara-se, entretanto, um molho com a cebola que, depois de descascada e finamente picada, se mistura muito bem com os gindungos pisados num almofariz, o azeite, o vinagre e sal qb. Deita-se este molho sobre os chicharros e serve-se quente.

Acompanha bem com tarco.

Cação à moda do Quimbundo

ingredientes

1 ½ kg de cação

2 cebolas

3 dentes de alho

½ copo de óleo de palma
Farinha de mandioca qb
Coentros qb
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Corta-se o cação às postas, que, depois de esfregadas em sal e alho descascado e picado, se reservam. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas que, com o óleo de palma, se põem num tacho em lume brando, para que refoguem sem ganhar cor. Logo que o refogado esteja pronto, juntam-se os coentros, o gindungo ou piripíri a gosto e um pouco de água. Passam-se as postas por farinha de mandioca e colocam-se dentro do tacho. Deixam-se cozinhar em lume muito brando. Quando estiverem prontas, servem-se com o próprio molho.

Acompanha bem com funje de mandioca.

Calulu de peixe

ingredientes

½ kg de peixe fresco
½ kg de peixe seco
½ kg de espinafres (ou folha de batata-doce)
250 g de quiabos
250 g de curgete
100 g de mandioca
1 tomate maduro
1 cebola pequena
2 dentes de alho
½ copo de óleo de palma

Sumo de ½ limão

Sal qb

Põe-se o peixe seco a demolhar, mas de modo a que não fique muito dessalado. Amanha-se o peixe fresco, corta-se às postas e tempera-se com o sumo de limão, os alhos e o sal a gosto. Descasca-se e corta-se aos bocados a curgete, a cebola e a mandioca e limpam-se e cortam-se às rodela os quiabos. Num tacho, intercala-se o peixe fresco com o peixe seco, a cebola, o tomate, os quiabos, os espinafres (ou folhas de batata-doce), a curgete e a mandioca, rega-se tudo com o óleo de palma e põe-se a cozer em lume brando.

Acompanha com feijão de óleo de palma ou funje.

Camarão

com quiabos

ingredientes

½ kg de camarão

12 quiabos

1 cebola média

2 dentes de alho

1 tomate médio

Óleo de palma qb

Sal qb

Pela-se e tiram-se as sementes ao tomate; descascam-se e picam-se os dentes de alho e a cebola, lavam-se, tiram-se os pés e cortam-se às rodela finas os quiabos. Numa frigideira, com óleo de palma aquecido, mistura-se

a cebola com os dentes de alho e deixa-se refogar um pouco. Junta-se o tomate, os quiabos, os camarões, sal qb e estufa em lume brando.

Caranguejo gratinado

ingredientes

½ kg de miolo de caranguejo

2 ovos

1 cebola

1 tomate médio

1 pimento

2 dentes de alho

250/300 g de puré de batata

1 chávena (de café) de leite de coco

¾ colheres (de sopa) de uma mistura composta por cebola,

coentros e salsa, em partes iguais

Farinha-de-pau qb

Azeite qb

Molho de vinagrete qb

Pimenta qb

Noz-moscada qb

Sal qb

Pela-se, tira-se as grainhas e pica-se o tomate; lava-se e corta-se o pimento em rodela finas; e descascam-se e picam-se os dentes de alho. Descasca-se e pica-se, igualmente, a cebola, que se coloca num tacho, com azeite qb, e se deixa refogar até que fique transparente. Junta-se, então, o miolo do caranguejo, o alho, o tomate e o pimento, tapa-se o tacho e deixa-se estufar durante aproximadamente cinco minutos. Tempera-se com a mistura composta pela cebola, coentros e salsa, um pouco de azeite, noz-

moscada e pimenta a gosto. Adiciona-se o puré de batata com os ovos, mexe-se tudo muito bem, retificam-se, se necessário, os temperos e acrescenta-se o leite de coco. Lavam-se e secam-se, entretanto, as cascas dos caranguejos, coloca-se esta massa no seu interior, polvilham-se com farinha-de-pau e vão ao forno. Quando estiverem gratinadas, retiram-se do forno, regam-se com um pouco de molho de vinagrete e servem-se.

Colombolo

ingredientes

1 kg de peixe-galo

1 colher (de sopa) de farinha de trigo torrada

3 colheres (de sopa) de óleo de palma

3 tomates

1 cebola grande

1 raminho de salsa

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, que, depois de cortado aos filetes, se coloca num tacho com a cebola descascada e picada, os tomates limpos de peles e sementes e cortados aos pedaços, o óleo de palma, a salsa lavada e picada, gindungo ou piripíri e sal a gosto. Cobre-se tudo de água e vai a cozer. Mistura-se, de seguida, a farinha desfeita num pouco de água e deixa-se ferver até engrossar.

Acompanha com batata-doce cozida.

Corroá bigi

co mocala

ingredientes

8 chicharros

350 g de farinha-de-pau

4 cebolas

Óleo de palma qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanham-se os chicharros, que, depois de temperados com sal, se põem a assar na brasa. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que, cortadas às rodelas finas, se põem ao lume a refogar, num tacho tapado, juntamente com óleo de palma e gindungo ou piripíri e sal qb. Quando o peixe estiver assado, coloca-se numa travessa funda e deita-se por cima a cebolada. Polvilha-se com a farinha-de-pau.

Farinha-de-pau

dos pescadores

ingredientes

750 g de peixe-galo

100 g de farinha-de-pau

1 cebola

2 tomates

4 colheres (de sopa) de óleo de palma

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe e leva-se ao lume a cozer, numa panela, com cerca de um litro de água e sal qb. Depois de cozido, limpa-se das peles e das espinhas, coa-se a água e reserva-se. Faz-se, à parte, um refogado com a cebola descascada e picada e o óleo de palma. Logo que a cebola fique transparente, adicionam-se os tomates, a que se tiraram as peles e as sementes, e deixa-se refogar mais um pouco. Junta-se, então, a água da cozedura, o peixe, gindungo ou piripíri e sal a gosto. Mistura-se a farinha-de-pau em chuva e deixa-se ferver cerca de dois minutos. Serve-se bem quente.

Kibeba

ingredientes

1 kg de choco

750 g de mandioca

250 g de batata-doce

1 cebola

1 tomate

Óleo de palma qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanham-se os chocos, cortam-se aos pedaços e levam-se ao lume a cozer numa panela com água e sal. Logo que estejam cozidos, retiram-se do lume e reservam-se. Reserva-se igualmente a água. Descasca-se e pica-se a cebola e pela-se e corta-se às rodelas o tomate. Descascam-se e cortam-se aos bocados a mandioca e a batata-doce. Refoga-se a cebola com óleo de palma, em lume brando, até que fique transparente. Mistura-se o tomate e deixa-se estufar. Junta-se a mandioca e a batata-doce, rega-se

com água da cozedura dos chocos e deixa-se cozer. Quando os vegetais estiverem quase cozidos, juntam-se os chocos e tempera-se tudo com gindungo ou piripíri a gosto. Serve-se quente.

Pode acompanhar com funje de mandioca.

Lagosta

com gindungo

ingredientes

Lagosta qb

Água do mar ou água doce temperada com sal qb

Manteiga ou banha de porco qb

Gindungo ou piripíri qb

Põe-se ao lume, num tacho, água em quantidade suficiente para que, ao meter-se a lagosta, ela fique bem coberta. Logo que a água comece a levantar fervura, junta-se a lagosta, um pouco de manteiga ou de banha de porco, para que a sua carne fique mais tenra, e gindungo ou piripíri em quantidade suficiente para avivar o sabor. Deixa-se cozer entre 10 a 15 minutos, de acordo com o tamanho, e está pronta a ir para a mesa.

Muamba

de marisco

ingredientes

200 g de amêijoa

200 g de mexilhão
200 g de camarão
50 g de muamba
4 colheres (de sopa) de farinha de trigo
1 cebola
3 dentes de alho
½ copo de vinho branco
½ copo de caldo de peixe ou de MARISCOS
Azeite qb
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Descascam-se e picam-se os alhos e a cebola que, juntamente com azeite e gindungo ou piripíri qb, se levam ao lume a refogar num tacho grande. Quando o refogado começar a alourar, junta-se o caldo de peixe ou de marisco, tempera-se com sal a gosto e deixa-se apurar. Acrescenta-se, de seguida, a muamba, o vinho e o marisco devidamente amanhado e descascado. Depois de bem cozido, engrossa-se o molho, acrescentando a farinha de trigo misturada num pouco de água. Serve-se quente.

Muamba de peixe

ingredientes

1 ½ kg de peixe (garoupa, corvina, goraz, pargo...)
300 g de quiabos
300 g de dinhungo (ou curgete)
2 cebolas pequenas
2 dentes de alho
2 beringelas
½ copo de óleo de palma

½ chávena (de chá) de muamba de dendém

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se, corta-se o peixe às postas, tempera-se com sal e reserva-se. Descascam-se e picam-se as cebolas e o alho. Descascam-se e cortam-se, às rodelas, as beringelas, que se escorrem num passador e se temperam com sal. Decorridos cerca de 15 minutos, passam-se por água e secam-se em papel absorvente ou num pano fino. Descasca-se e corta-se em cubos o dinhungo (ou curgete) e tiram-se as extremidades aos quiabos, que se cortam às rodelas. Num tacho, levam-se ao lume a refogar as cebolas e o alho com o óleo de palma. Adicionam-se as beringelas, o dinhungo (ou curgete), os quiabos e a muamba de dendém, e põe-se tudo a estufar em lume brando. Rega-se com água e junta-se o peixe. Tempera-se com gindungo ou piripíri e retifica-se o sal. Deixa-se cozer durante uns 10 a 15 minutos, acrescentando-se um pouco de água, mas de modo a que o molho fique grosso.

Acompanha com funje.

Mufete

de cação

ingredientes

1 kg de cação

2 dentes de alho

100 g de manteiga (ou margarina)

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o cação e abre-se a todo o comprimento do lado da barriga. Esfrega-se com alho e sal e escala-se. Assa-se na brasa enquanto se vai untando, por dentro e por fora, com um molho previamente feito com margarina ou manteiga e gindungo ou piripíri a gosto.

Pode acompanhar com batata cozida ou arroz branco.

Mufete

de chicharro

ingredientes

1 kg de chicharro

1 cebola

Azeite qb

Gindungo ou piripíri qb

Sumo de limão qb

Sal qb

Lavam-se os chicharros, temperam-se com azeite e sal e grelham-se. Prepara-se, entretanto, o molho, descascando-se e picando-se finamente a cebola e regando-se com umas gotas de limão, azeite e água. Tempera-se com gindungo ou piripíri qb e, se necessário, sal. Deita-se o molho por cima dos chicharros.

Acompanha com mandioca cozida, farofa e feijão de óleo de palma, ou, em alternativa, com batata-doce cozida.

Prato típico da Ilha de Luanda, o mufete está presente em todas as festas de aniversário, noivado ou casamento. Aliás, os mais velhos «não se importam nada de o comer dia-sim-dia-não».

Mufete

de garoupa

ingredientes

1 kg de garoupa pequena

½ chávena (de chá) de azeite

1 colher (de chá) de vinagre

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanham-se as garoupas, dá-se-lhes um pequeno corte no lombo, temperam-se com sal a gosto e põem-se a grelhar nas brasas. Enquanto isto, levam-se ao lume, numa frigideira, o azeite e o vinagre com gindungo ou priripiri e sal a gosto. Quando levantar fervura, deita-se este molho por cima das garoupas e servem-se.

Acompanha com farofa ou mandioca cozida.

Mufete

de sardinha

ingredientes

1 dúzia de sardinhas

3 cebolas

10 dentes de alho

Farinha de mandioca qb

Vinagre qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lavam-se muito bem as sardinhas, mas sem lhes tirar as tripas. Reservam-se. Num almofariz, pisa-se o alho com gindungo ou piripíri e sal qb, junta-se um pouco de vinagre e deita-se tudo sobre as sardinhas, que se deixam a marinar durante algum tempo. Só depois se põem a grelhar. Enquanto isto, descascam-se as cebolas e picam-se finamente numa tigela com gindungo ou piripíri, azeite, vinagre e sal qb. Mexe-se bem e junta-se um pouco de água. Quando as sardinhas estiverem grelhadas, colocam-se numa travessa e borrifam-se com este molho. Servem-se quentes

Acompanha com farinha de mandioca.

Muqueca

de peixe

ingredientes

1 kg de peixe (pescada, garoupa, corvina...)

3 tomates

1 cebola grande

1 colher (de chá) de manteiga

1 colher (de sopa) de margarina

Azeite qb

Farinha de trigo qb

Salsa qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe e corta-se às postas. Pelam-se, tiram-se as sementes e cortam-se aos pedaços os tomates; descasca-se e pica-se finamente a cebola; lava-se e pica-se a salsa. Num tacho, põe-se a refogar em lume brando a cebola com o azeite e a margarina. Quando começar a alourar, juntam-se os tomates, que se deixam estufar até que se desfaçam. Adiciona-se, então, a salsa e um pouco de água, temperando-se tudo com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Passa-se o peixe pela farinha, põe-se no tacho, tapa-se e deixa-se cozinhar. Quando estiver cozido, retira-se do lume e mistura-se a manteiga no molho.

Pode acompanhar com mandioca cozida.

Muzongué

ingredientes

1 kg de peixe (garoupa, pescada, goraz...)

300 g de peixe seco

½ kg de batata-doce

2 tomates

2 cebolas

½ copo (pequeno) de óleo de palma

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe fresco, que se corta às postas, e põe-se o peixe seco de molho durante umas duas horas. Entretanto, pelam-se, tiram-se as grainhas

e cortam-se os tomates aos bocados; descascam-se e cortam-se as cebolas às rodelas finas e põem-se ao lume com o óleo de palma, água e sal qb, deixando-se ferver um pouco. Juntam-se, entretanto, as batatas descascadas, lavadas e cortadas aos cubos, e o gindungo devidamente pisado. Deixa-se ferver. Passados cerca de 10 minutos, juntam-se as postas do peixe fresco e o peixe seco cortado aos cubos. Depois de tudo cozido (o que demora igualmente cerca de dez minutos), serve-se numa terrina.

Acompanha com espinafres cozidos ou mandioca.

«Exímia cozinheira, lhe preparava calulus e muzonguês, bolinhos de coco e doces de ginguba. Ainda vais engordar comigo, para verem como a tua Ermelinda te trata bem. Inútil.»

Pepetela (*Yaka*)

Peixe

escabixado

ingredientes

1 kg de peixe-espada

1 kg de sardinha

3 dl de óleo de palma

(ou azeite)

1 cebola grande

2 folhas de louro

Vinagre qb

Sal qb

Lava-se o peixe, se possível em água do mar, escama-se, abre-se pelo lado do ventre, tiram-se-lhe as vísceras, salga-se um pouco e deixa-se a secar durante algum tempo, numa tábua inclinada, de modo a que fique bem escorrido. Coloca-se, entretanto, ao lume, uma frigideira com o óleo de palma (ou azeite). Logo que este esteja bem quente, começa-se a frigar o peixe, que, retirado depois de ter um aspecto alourado, será colocado numa travessa ou num prato fundo. Quando o peixe estiver frito, aproveita-se o óleo, junta-se-lhe um pouco de vinagre, o louro e a cebola descascada e cortada às rodelas finas, deixando-se fritar um pouco. Deita-se, então, por cima do peixe e está pronto a servir.

Pode acompanhar com funje.

Peixe

guisado

ingredientes

1 kg de peixe (corvina, garoupa, pescada...)

2 cebolas pequenas

2 tomates pequenos

3 dentes grandes de alho

1 copo de vinho branco

1 colher (de sopa) de colorau-doce

1 raminho de salsa

2 ½ colheres (de sopa) de margarina

Azeite qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se e corta-se o peixe às postas e descascam-se e cortam-se às rodelas as cebolas e os tomates, colocando-se tudo num tacho em camadas sucessivas. Descascam-se, entretanto, os alhos, que se pisam num almofariz, juntamente com o sal, a salsa picada, o gindungo ou piripíri e o colorau-doce. Junta-se o vinho e um pouco de água, misturando-se tudo muito bem. Deita-se este preparado no tacho, rega-se com um pouco de azeite e cobre-se com pequenas nozes de margarina. Cozinha em lume brando.

Acompanha bem com pirão.

Peixe seco com dendém

ingredientes

1 kg de peixe seco

400 g de dendém

1 cebola

1 tomate médio

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Coze-se o dendém em água, separa-se o caroço da polpa, espreme-se a massa obtida, lava-se em água fria e coa-se num passador. (Pode utilizar-se, em alternativa, dendém em lata.) Reserva-se. Prepara-se, entretanto, o peixe, que, depois de demolhado, se corta aos pedaços e se leva ao lume com o tomate, a cebola, um pouco de gindungo moído e sal qb. Adiciona-se a muamba e deixa-se cozer bem.

Pode acompanhar com funje.

Ponde

ingredientes

½ kg de peixe seco

3 tomates

3 quiabos grandes

1 cebola grande

Óleo de dendém (ou de palma) qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Deixa-se ficar o peixe de molho até perder por completo o sal. Pelam-se os tomates, tiram-se-lhes as sementes e cortam-se aos pedaços; descasca-se a cebola, que se corta às rodela; e tiram-se as extremidades aos quiabos, cortando-os em três partes mais ou menos iguais. Em seguida, leva-se tudo ao lume, num tacho com água, óleo de dendém (ou de palma), gindungo ou piripíri e sal qb. Deixa-se apurar bem.

Acompanha com funje de mandioca.

Sapateira

recheada

ingredientes

1 sapateira grande

100 g de miolo de camarão

200 g de miolo de pão de milho

1 ovo

1 cebola

3 colheres (de sopa) de azeite

2 colheres (de sopa) de vinagre

1 raminho de salsa

Azeitona preta qb

Pão ralado qb

Pimenta preta em grão qb

Sal qb

Coze-se a sapateira, em água a que se juntaram alguns grãos de pimenta e sal a gosto. Depois de cozida, escorre-se, deixa-se arrefecer, tira-se a carne (aproveita-se todo o interior, excepto o saco e a tripa) e reserva-se. Reserva-se igualmente a carcaça e o seu molho. Numa tigela, esmaga-se, entretanto, a carne da sapateira, juntamente com o molho (guardam-se apenas algumas gotas para polvilhar no fim), o ovo cozido picado, metade da salsa lavada e picada, a cebola descascada e finamente picada, o miolo do pão de milho ralado, o azeite, o vinagre e algumas azeitonas descaroçadas e cortadas. Depois de tudo bem mexido, tempera-se com pimenta e sal qb e verte-se dentro da carcaça da sapateira. Polvilha-se com o pão ralado e as gotas do molho que se reservaram, levando-se a gratinar em forno bem quente. Serve-se quente, decorado com o que resta da salsa picada e o miolo do camarão.

Acompanha com pão torrado com manteiga.

Ussó

ingredientes

1 kg de congrio

3 tomates

2 dentes de alho

1 cebola

1 molho de coentros

Óleo de palma qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lava-se o congro, tempera-se com sal e assa-se nas brasas. Descascam-se e picam-se, entretanto, os alhos e a cebola, pelam-se e tiram-se as sementes aos tomates e põe-se tudo ao lume a refogar, em uma frigideira, com óleo de palma, gindungo ou piripíri e sal qb. Depois de refogado, passa-se pela trituradora e deita-se, juntamente com os coentros lavados e finamente picados, por cima do peixe assado.

Pode acompanhar com funje de mandioca.

CARNES

Bifes

de impala

ingredientes

750 g de carne de impala

1 colher (de sopa) de vinagre

7 dentes de alho

Azeite qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Corta-se a carne em bifes, que se esfregam com os dentes de alho descascados e esmagados, um pouco de gindungo ou piripíri e sal qb. Põe-se azeite qb ao lume numa frigideira e, quando estiver bem quente, colocam-se os bifes a fritar até ficarem louros de ambos os lados. Junta-se, então, o vinagre, tapa-se a frigideira e deixa-se apurar um pouco em lume brando.

Acompanha com batata-doce ou mandioca cozidas.

Bifes

de veado

ingredientes

750 g de lombo de veado

4 dentes de alho

150 g de banha

3 colheres (de sopa) de azeite

Sumo de 1 limão

1 folha de louro

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Corta-se a carne em bifes grossos, que se temperam com os dentes de alho descascados e picados, gindungo ou piripíri e sal qb. Numa frigideira, derrete-se a banha, a que se junta, então, o azeite e o louro. Quando estiver quente, põem-se os bifes que, depois de fritos, se regam com o sumo de limão. Tapa-se, então, a frigideira e desliga-se o lume. Servem-se passados cinco minutos.

Caldeirada de cabrito à angolana

ingredientes

2 ½ kg de cabrito

2 kg de batata

1 pimento

3 cebolas

4 tomates

1 chouriço de carne

5 dentes de alho

2 folhas de louro

1 raminho de salsa

1 colher (de chá) de pimenta

2 colheres (de sopa) de margarina

2 colheres (de sopa) de banha de porco

1 chávena (de café) de azeite

2 copos de vinho branco

1 cálice de conhaque ou uísque

1 colher (de sopa) de vinagre

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Corta-se o cabrito em pedaços não muito grandes. Descascam-se os alhos e pisam-se, num almofariz, juntamente com o louro, a salsa, a pimenta, o vinagre, gindungo ou piripíri e sal qb. Esfrega-se o cabrito com este preparado e deixa-se a marinar durante algumas horas. Descascam-se, entretanto, as batatas, as cebolas e os tomates, cortando-se tudo às rodela. Tiram-se as sementes ao pimento e corta-se às fatias. Fatia-se igualmente o chouriço de carne. Leva-se o cabrito ao lume, num tacho, onde se derreteu a banha e uma colher (de sopa) de margarina. Quando estiver macio, retira-se do lume e dispõe-se em camadas intercaladas com as batatas, as cebolas, os tomates, o pimento e o chouriço. Rega-se com o vinho e água, em partes iguais, e o azeite, junta-se a restante margarina e tapa-se o tacho que volta ao lume a estufar. Depois de cozido, deita-se o conhaque ou o uísque e retificam-se, se necessário, os temperos.

Calulu

de carne seca

ingredientes

1 kg de carne seca salgada

1 kg de folhas

de batata-doce

½ kg de quiabos

2 tomates pequenos

1 cebola

4 dentes de alho

2 curgetes

1 copo de óleo de palma

Pelam-se e tiram-se as sementes aos tomates, descasca-se a cebola e corta-se tudo aos quadrados. Descascam-se igualmente as curgetes e tiram-se os pés aos quiabos, cortando-se ambos às rodelas. Lavam-se e ripam-se as folhas da batata-doce. Põe-se, entretanto, ao lume a refogar, numa panela com água qb e os dentes de alho descascados e picados, a carne que se deixou a demolhar o tempo suficiente, mas de modo a que não fique muito dessalada. Quando estiver quase cozida, junta-se o tomate, a cebola, as folhas da batata-doce, as curgetes, os quiabos e o óleo de palma, deixa-se apurar.

Acompanha com feijão de óleo de palma e funje.

Charneta

ingredientes

1 frango

750 g de quiabos

3 tomates maduros

1 molho de espinafres

1 cebola

½ chávena (de chá) de óleo de palma

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Parte-se o frango aos bocados; descasca-se e pica-se a cebola; amanhm-se e cortam-se ao meio os quiabos; e cortam-se aos quadrados os tomates limpos de pele e sementes. Mistura-se tudo com gindungo ou piripíri e sal a gosto, leva-se ao lume, num tacho, com o óleo de palma e deixa-se

refogar. Adiciona-se, então, um pouco de água. Quando estiver cozido, juntam-se os espinafres, tapa-se o tacho e deixa-se apurar. Serve-se quente.

Cordeiro

no churrasco

ingredientes

Cordeiro qb

2 colheres (de sopa) de gengibre fresco ralado

1 colher (de sopa) de mostarda

5 dentes de alho

1 chávena (de café) de azeite

Sal qb

Amanha-se o cordeiro. Num almofariz, esmaga-se o alho descascado e picado, juntamente com o gengibre, a mostarda e sal qb. Mistura-se, entretanto, o azeite e está pronto o molho que servirá para pincelar o cordeiro enquanto este estiver a assar nas brasas.

Febras

de javali

ingredientes

700 g de febras de javali

300 g de toucinho

1 copo de vinho branco

3 dentes de alho

1 gindungo ou piripíri
Sal qb

Descascam-se os alhos que, depois de pisados num almofariz com gindungo ou piripíri e sal qb, se misturam com o vinho. Cortam-se, entretando, as febras aos bocados, lavam-se e colocam-se numa vasilha com este molho, onde ficam a marinar entre duas a três horas. Corta-se igualmente o toucinho em fatias finas e põem-se ao lume, num tacho, até que a gordura derreta. Tiram-se os torresmos e frita-se a carne nesta gordura.

Feijoada

à moda de Luanda

ingredientes

½ kg de feijão manteiga
½ kg de pé de porco
250 g de presunto
1 chouriço de carne com cerca de 200 gramas
250 g de nabos com rama
1 chávêna (de chá) de farinha de mandioca
1 cebola
Azeite qb
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Cozem-se as carnes, o chouriço e o feijão em água e sal qb. Depois de tudo cozido, cortam-se as carnes e o chouriço aos pedaços e reserva-se. Num tacho largo, onde se pôs um pouco de azeite, leva-se ao lume a refogar a

cebola descascada e cortada às rodelas finas. Logo que a cebola fique transparente, adiciona-se um pouco de água da cozedura, as cabeças de nabos, descascadas, lavadas e cortadas aos quadrados, e a rama de nabo lavada e ripada. Ferve entre sete a 10 minutos, findos os quais se adicionam as carnes e o feijão e se deixa apurar um pouco. Tempera-se com gindungo ou piripíri qb e está pronto a servir.

Acompanha com farinha de mandioca ligeiramente torrada no forno.

Frango

no churrasco

ingredientes

1 frango

Margarina ou azeite qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal grosso qb

Arranja-se o frango, que se abre de modo a que fique espalmado. Esfrega-se com sal grosso e grelha-se nas brasas sem qualquer outro tempero. Quando o frango estiver grelhado, pincela-se com um molho feito de margarina ou azeite derretido e um pouco de gindungo ou piripíri.

Pode acompanhar com funje de mandioca e molho de tomate picante.

Funje

de rabo de boi

ingredientes

1 kg de rabo de boi

½ kg de jimboa

250 g de dinhungo

200 g de quiabos

1 cebola grande

1 tomate grande

2 colheres (de sopa) de azeite

2 colheres (de sopa) de banha

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se e corta-se aos pedaços o rabo de boi, que se põe ao lume a cozer, numa panela com água. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola; pela-se e corta-se o tomate aos bocados; descasca-se e corta-se o dinhungo; lavam-se e tiram-se os pés aos quiabos, cortando-os às rodela. Refoga-se a cebola na banha misturada com o azeite. Junta-se o tomate e, quando a cebola começar a ficar transparente, o dinhungo e os quiabos. Adicionam-se, por fim, as folhas de jimboa bem lavadas e o rabo de boi. Rega-se com um pouco da água da cozedura; tempera-se com gindungo ou piripíri e sal qb e deixa-se apurar.

Acompanha com funje de mandioca.

«E travessa vinha, travessa ia – os funjes arrefecidos e duros, mas tão suaves, corriam a mesa d'honra» (...)

Luandino Vieira (Lourentinho, D. Antónia de Sousa Neto & Eu)

Galinha

à zambeziana

ingredientes

1 galinha

Leite de 1 coco

2 dentes de alho

2 colheres (de sopa) de óleo

1 colher (de café) de pimenta

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Limpa-se e tempera-se a galinha com o alho, a pimenta, gindungo ou piripíri e sal qb. Rala-se a polpa do coco, que se coloca numa peneira e sobre a qual se vão deitando pequenas porções de água tépida. Mistura-se, entretanto, o óleo. Coloca-se, de seguida, a galinha numa assadeira que se leva ao forno em temperatura baixa e se vai regando com o molho. Serve-se na própria assadeira.

(Há quem, em vez de colocar a galinha no forno, a prefira no churrasco.)

Galinha

com ginguba

ingredientes

1 galinha de campo

1 chávena (de chá) de ginguba torrada (amendoim torrado)

2 dentes de alho

1 cebola média

1 tomate

Sumo de ½ limão

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Limpa-se a galinha, corta-se aos bocados e tempera-se com o sumo de limão, os dentes de alho descascados e pisados e sal qb. Reserva-se. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola e pela-se e corta-se aos bocados o tomate. Tritura-se a ginguba, que se coloca numa vasilha de barro com água bastante quente e se esmaga até que saia todo o óleo. Depois de coado, deita-se o caldo da ginguba num tacho (ou panela), com o tomate, a cebola, gindungo ou piripíri a gosto e leva-se ao lume. Junta-se a galinha, tapa-se o tacho e estufa em lume brando.

Acompanha bem com funje de mandioca.

Galinha

de cabidela

ingredientes

1 galinha

2 tomates pequenos

1 cebola

2 dentes de alho

3 colheres (de sopa) de vinagre

1 folha de louro

Azeite qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Mata-se a galinha, que se lava e corta aos pedaços pequenos. Aproveita-se o sangue, ao qual se junta o vinagre para não coagular. Descascam-se e picam-se os dentes de alho; descasca-se a cebola, que se corta às rodela; pelam-se, tiram-se as grainhas e cortam-se aos quadrados os tomates. Num tacho, põe-se a cozer em lume brando a galinha, com a cebola, os tomates, o alho, o louro, azeite e água qb, temperando-se tudo com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Depois de cozida a galinha, junta-se o sangue e leva-se novamente ao lume a apurar, mas sem ferver.

Pode acompanhar com funje de mandioca, arroz branco ou pirão com fuba de milho.

Ginguinha

ingredientes

Miudezas de 1 cabrito

Sangue de cabrito qb

1 colher (de sopa) de fubá de mandioca

2 cebolas

2 tomates

Azeite qb

Vinagre qb

Sumo de limão qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal grosso qb

Sal qb

Depois de limpas as miudezas do cabrito, em água misturada com um pouco de sumo de limão e sal grosso, escaldam-se em água a ferver e deixam-se a repousar em água fria, entre duas a três horas. Deita-se, entretanto, um pouco de vinagre no sangue do cabrito, descascam-se e

picam-se as cebolas e pelam-se e cortam-se aos bocados os tomates. Cozem-se as miudezas em água temperada com sal qb. Enquanto isto, cortam-se aos bocados os pulmões, os rins, o fígado e o coração e corta-se o estômago às tiras, envolvendo-as nas tripas e prendendo-as com um palito. Num tacho, com azeite qb, refogam-se os tomates e as cebolas, juntando-se, então, as miudezas e um pouco de água. Tempera-se com gindungo ou piripíri qb, retifica-se o sal e deixe-se estufar. Dissolve-se separadamente a fubá de mandioca num pouco de água, mistura-se com o sangue de cabrito, junta-se ao estufado e deixa-se engrossar o molho.

Acompanha com funje de mandioca.

Guibulo

ingredientes

1 coelho

2 dentes de alho

1 cebola

1 copo de vinho tinto

½ dl de azeite

1 folha de louro

1 colher (de chá) de colorau

Pimenta qb

Sal qb

Limpa-se o coelho, que, depois de cortado em bocados não muito grandes, se põe ao lume, num tacho, juntamente com a cebola e os dentes de alho descascados e picados, o azeite, o vinho, o colorau e um pouco de pimenta e sal. Coze, tapado, em lume brando.

Acompanha bem com arroz branco e feijão vermelho.

Kissuto

rombo

ingredientes

1 cabrito de leite

7 dentes grandes de alho

1 dl de azeite

1 ½ copo de vinho branco

Sumo de 2 limões

1 colher (de chá) de pimenta branca

2 paus de loureiro

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o cabrito, abre-se ao meio e espeta-se um pau de loureiro da cabeça ao rabo e um segundo, na barriga, em forma de cruz. Descascam-se os dentes de alho, que se pisam num almofariz e se juntam com a pimenta, gindungo ou piripíri e sal qb. Mistura-se tudo muito bem, adiciona-se o azeite e barra-se o cabrito com esta papa. Rega-se, de seguida, com o sumo de limão e deixa-se a marinar durante, pelo menos, 12 horas. Vai ao forno a assar, num tabuleiro, refrescando-se, de vez em quando, com o vinho.

Acompanhar com batata frita ou arroz branco e salada.

Lombinhos

de porco à angolana

ingredientes

1 kg de lombinhos de porco

1 colher (de sopa) de azeite

Manteiga qb

Pimenta preta qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Esfregam-se os lombinhos com o azeite misturado com pimenta e sal qb e deixam-se a marinar durante umas duas a três horas. Passado esse tempo, assam-se no espeto em brasa viva, mas sem chama. Vão-se untando com um pouco de manteiga misturada com gindungo ou piripíri.

Moatmá

ingredientes

1 frango

½ kg de quiabos

200 g de abóbora

1 cebola

3 beringelas

4 tomates

5 colheres (de sopa) de azeite

1 copo de vinho branco

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se o frango, corta-se aos bocados e reserva-se. Põe-se, entretanto, ao lume, um tacho com o azeite, a cebola descascada e cortada às rodela, os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados e deixa-se refogar até os tomates ficarem desfeitos. Adiciona-se, então, o frango juntamente com o vinho, os quiabos, amanhados e cortados ao meio no

sentido longitudinal, e a abóbora e as beringelas descascadas e cortadas aos bocados. Deita-se um pouco de água, tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto, tapa-se o tacho e deixa-se cozer.

Acompanha bem com funje de farinha de milho.

Muamba

de galinha à angolana

ingredientes

1 galinha do campo

½ kg de quiabos

250 g de abóbora

2 cebolas médias

1 tomate grande

2 copos de muamba de dendém

1 beringela

Sumo de ½ limão

4 dentes de alho

1 folha de louro

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se a galinha que, depois de cortada aos pedaços, se tempera com o alho descascado e picado, o sumo de limão, gindungo ou piripíri e sal qb. Reserva-se. À parte, põe-se um tacho ao lume com as cebolas, descascadas e picadas, o louro e o azeite, e deixa-se refogar até que as cebolas fiquem transparentes. Adiciona-se, então, a galinha, juntamente com a muamba de dendém, a beringela, a abóbora e o tomate descascados, lavados e cortados aos pedaços. Quando a galinha estiver quase cozida, juntam-se os quiabos lavados, sem as pontas e cortados ao meio no sentido longitudinal, retifica-se o sal e coze mais um pouco para apurar. Serve-se bem quente, em prato fundo.

Acompanha com feijão de óleo de palma e funje ou arroz branco solto.

Muchocho

ingredientes

750 g de dobrada de vaca

2 tomates médios

1 cebola

4 colheres (de sopa) de azeite

2 colheres (de sopa) de farinha de milho

1 colher (de sobremesa) de colorau-doce

Gindungo ou piri-piri qb

Sal qb

Limpa-se a dobrada, que, depois de cozida num pouco de água com sal qb, se corta aos bocados e se reserva. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola, que, com o azeite, se põe, num tacho, a refogar em lume brando. Logo que a cebola fique transparente, borrafa-se com um pouco de água, juntam-se os tomates, tempera-se, com o colorau e gindungo ou piri-piri e sal a gosto, e deixa-se cozer. Quando os tomates estiverem cozidos, junta-se a dobrada e a farinha de milho previamente dissolvida num pouco de água fria. Engrossa e está pronto a servir.

Pode acompanhar com batata-doce.

Sumate

ingredientes

400/500 g de restos de carne assada ou cozida

2 cebolas pequenas

Azeite qb

Vinagre qb

Gindungo ou piri-piri qb

Descascam-se e picam-se as cebolas, que se põem a refogar, com um pouco de azeite, em lume brando. Antes que ganhem cor, junta-se a carne cortada aos pedaços, água, vinagre e gindungo ou piripíri a gosto. Deixa-se apurar.

Acompanha bem com funje de mandioca.

Tortulhos com chouriço

ingredientes

½ kg de tortulhos

1 chouriço de carne

1 cebola

2 tomates maduros

2 dentes de alho

1 folha de louro

Azeite ou óleo qb

Gindungo ou priripiri qb

Sal qb

Descascam-se os alhos e a cebola e picam-se para dentro dum tacho, que se põe ao lume a refogar com um pouco de azeite ou óleo. Quando o refogado estiver alourado, juntam-se os tomates pelados e picados e a folha de louro; tempera-se tudo com gindungo ou piripíri e sal qb, e coze um pouco. Adiciona-se, então, o chouriço cortado às rodelas não muito grandes, os tortulhos limpos e cortados aos bocados e, se necessário, um pouco de água. Deixa-se apurar.

ACOMPANHAMENTOS

Arroz

pulau

ingredientes

300 g de arroz

3 colheres (de sopa) de óleo de milho

1 cebola

2 cardamomos (malaguetas)

3 cravinhos

1 pau de canela

Sal qb

Descasca-se a cebola, pica-se e leva-se ao lume, num tacho, com o óleo de milho. Quando ficar transparente, junta-se o arroz, que frita até alourar. Adiciona-se, então, água em quantidade igual ao dobro do volume do arroz, os cravinhos, os cardamomos pisados, o pau de canela e sal qb. Deixa-se apurar bem.

Banana

assada no forno

ingredientes

8 bananas

Sumo de 1 limão

3 colheres (de sopa)

de pão ralado

Margarina qb

Manteiga qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Descascam-se as bananas, que se cortam ao meio no sentido longitudinal, se temperam com gindungo ou piripíri e sal qb, e se borrifam com o sumo de limão. Colocam-se com a parte inferior voltada para cima, num tabuleiro próprio para ir ao forno untado com margarina, cobrem-se com um pouco de manteiga derretida e polvilham-se com o pão ralado. Vão ao forno a temperatura baixa, de modo a que fiquem um pouco torradas por cima e moles por baixo.

Canjica

ingredientes

½ kg de feijão branco

250 g de milho

½ dl de óleo de palma

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer, num tacho com água e sal qb, o feijão que se deixou a demolhar de um dia para o outro. (Pode, em alternativa, utilizar-se o de lata). Coze-se em separado o milho que, depois de cozido, se junta ao feijão, com o óleo de palma. Retifica-se, se necessário, o sal e deixa-se apurar.

Cogumelos

com ginguba

ingredientes

Cogumelos qb

Ginguba (amendoim) qb

Óleo de palma qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Cortam-se os pés aos cogumelos, lavam-se e põem-se ao lume a cozer, numa panela, com água, gindungo ou piripíri e sal a gosto, durante uns cinco a sete minutos. Descasca-se e pisa-se, entretanto, a ginguba, que, misturada com um pouco de água quente, se esmaga com as mãos para que a gordura se solte. Coa-se, de seguida, e junta-se aos cogumelos. Rega-se tudo com um pouco de óleo de palma e está pronto a servir.

Couve cozida

com amendoim

ingredientes

½ kg de couve-galega (jimboa ou espinafres)

1 kg de ginguba descascada (amendoim descascado)

Óleo de palma qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Esmaga-se o amendoim até se obter uma massa homogénea. Desfaz-se, então, num pouco de água, filtra-se num coador, adiciona-se gindungo ou piripíri e sal a gosto e ferve. Junta-se, então, a couve lavada e ripada e, quando estiver quase cozida, um pouco de óleo de palma. Deixa-se apurar.

Farofa angolana

ingredientes

1 kg de farinha-de-pau

1 cebola grande

1 raminho de salsa

Sumo de 2 laranjas

Azeite qb

Descasca-se a cebola, que, depois de finamente picada, se coloca num recipiente de louça, juntamente com a farinha-de-pau e a salsa lavada e picada. Adiciona-se o sumo das laranjas, algumas gotas de azeite e umas três a quatro colheres (de sopa) de água morna, tendo, no entanto, todo o cuidado para que a farofa fique solta. Mistura-se tudo muito bem e está pronta a servir.

Feijão com óleo de palma

ingredientes

1 kg de feijão

1 cebola

2 dentes de alho

Óleo de palma qb

Descascam-se e picam-se os alhos e a cebola, que, juntamente com um pouco de óleo de palma, se põem ao lume, num tacho, a refogar. Junta-se o feijão previamente cozido, acrescentando-se mais um pouco de óleo de palma. Deixa-se apurar até que o molho fique grosso.

Feijão-frade

com muamba de dendém

ingredientes

1 kg de feijão-frade (pode ser de lata)

1 cebola

2 dentes de alho

Óleo de palma qb

Farinha-de-pau qb

Muamba de dendém qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Enquanto o feijão coze, descascam-se e picam-se os alhos e a cebola, que se põem a refogar, num tacho, com óleo de palma qb. Quando o refogado estiver pronto, junta-se o feijão, gindungo ou piripíri, muamba de dendém e sal a gosto. Deixa-se apurar até o molho ficar grosso, polvilhando-se, então, com farinha-de-pau.

Funje

de mandioca (Bombó)

ingredientes

½ kg de fuba de mandioca

Enquanto se dilui a fuba, em cerca de quatro decilitros de água, põe-se ao lume um tacho com igual quantidade de água. Quando estiver a ferver, junta-se a fuba, que se mistura muito bem e se deixa cozinhar o tempo suficiente (cerca de cinco minutos) para que fique grossa. Mexe-se, de vez em quando, para não encaroçar. Retira-se do lume e bate-se mais um pouco com uma colher de pau. Está pronta a servir.

Funje

de milho

ingredientes

4 chávenas (de chá) de farinha de milho

Põem-se ao lume, num tacho, cerca de oito chávenas (de chá) de água. Quando esta estiver a ferver, mistura-se a farinha diluída num pouco de água e vai-se mexendo com uma colher de pau para não granular. Deixa-se engrossar até ficar uma massa espessa.

Gimata

ingredientes

3 tomates médios

1 cebola

1 dl de óleo de palma

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Depois de assados os tomates no espeto, pelam-se, passam-se pelo passevite e põem-se, num tacho, em lume brando. Mistura-se a cebola descascada e finamente picada, o óleo de palma, gindungo ou piripíri e sal qb, deixa-se aquecer um pouco e serve-se.

Melhadungo de Malanje

ingredientes

3 cebolas grandes

Sumo de 1 limão

3 gindungos

Sal qb

Depois de descascadas e finamente picadas as cebolas, junta-se o sumo de limão e os gindungos moídos com sal a gosto. Mistura-se tudo muito bem e guarda-se no frigorífico. Serve-se frio.

O pirão é um prato tradicional das culinárias de Angola, mas também do Brasil feito à base de farinha de mandioca que é comida como acompanhamento do prato principal.

Pirão

ingredientes

½ kg de farinha-de-pau

1 l de caldo de peixe ou de carne

Coloca-se a farinha-de-pau num tabuleiro e põe-se a alourar no forno. Reserva-se. Coze-se, entretanto, o peixe (ou a carne) com bastante caldo, retirando-se, depois, a parte mais gordurosa para um tacho, que se leva ao lume. Adiciona-se pouco a pouco a farinha, mexendo-se bem para não encaroçar. Fica pronto a servir quando a farinha estiver bem cozida e com alguma consistência.

Pirão

de óleo de palma

ingredientes

750 g de garoupa

Farinha-de-pau qb

1 cebola

1 tomate

1 ramo de salsa

Óleo de palma qb

Sal qb

Pela-se e corta-se aos bocados o tomate; descasca-se e corta-se a cebola às rodelas finas; lava-se e pica-se a salsa. Amanha-se e lava-se o peixe, que se põe ao lume a cozer, num tacho, com o tomate, a salsa e a cebola, em água temperada com óleo de palma e sal qb. Coloca-se a farinha-de-pau numa vasilha. Quando o peixe estiver cozido, retira-se o tacho do lume e, com uma colher, tira-se o óleo de palma que vem ao de cima, deitando-o sobre a farinha-de-pau. Mexe-se muito bem. Está pronto a servir quando a farinha estiver solta e tiver uma cor amarelada.

Puré de abacate

ingredientes

Polpa de 6 abacates

Sumo de 1 limão grande

Pimenta qb

Sal qb

Descascam-se os abacates e aproveita-se a polpa, que se borrifá com o sumo do limão e se tempera com pimenta e sal a gosto. Reduz-se, de seguida, a puré e serve-se.

Quitande

ingredientes

½ kg de feijão branco

Caldo de cozido de carne qb

Farinha-de-pau qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer, numa panela, o caldo da carne com o feijão, demolhado de véspera. Quando começar a desfazer-se, reduz-se a puré, tempera-se com óleo de palma, gindungo ou piripíri e sal qb, e leva-se de novo ao lume a apurar. Vai-se mexendo. Polvilha-se com farinha-de-pau e está pronto a servir.

Quituza

ingredientes

3 tomates

1 cebola

Sumo de 1 limão

Gindungo ou piripíri qb

Sal fino qb

Descasca-se e pica-se finamente a cebola; esmaga-se, num almofariz, gindungo ou piripíri e sal qb; pelam-se, tiram-se as sementes e cortam-se os tomates em bocados muito pequenos. Junta-se tudo numa vasilha e mistura-se até que fique em pasta. Rega-se com o sumo de limão e serve-se.

Quisaca

ingredientes

½ kg de quisaca (folha da mandioqueira), espinafre ou couve-galega

½ kg de camarão descascado

3 cebolas pequenas

4 dentes de alho

4 colheres (de sopa)

de ginguba-amendoim

Azeite qb

Sal qb

Lava-se a quisaca (o espinafre ou a couve-galega), dá-se uma fervura e escorre-se a água. Reserva-se. Descascam-se e picam-se as cebolas e os alhos, que, temperados com sal qb, se põem ao lume num tacho com azeite. À parte, fritam-se os camarões, que, cortados aos pedaços, se misturam ao refogado e se deixam cozer, enquanto se vai misturando a ginguba pisada e diluída numa chávena (de chá) de água morna. Junta-se a quisaca e coze até ficar solto.

Tarco

ingredientes

200 g de ginguba (amendoim) sem casca

1 molho de nabiças

1 cebola grande

1 tomate

Óleo de palma qb

Sal qb

Lavam-se e ripam-se as nabiças, que se põem ao lume a cozer em água temperada com sal. Quando estiverem cozidas, retiram-se do lume, escorrem-se e reservam-se. Entretanto, pelam-se e tiram-se as sementes ao tomate, e descasca-se e pica-se a cebola, que se leva ao lume a refogar, num tacho, com o óleo de palma. Quando a cebola amolecer, junta-se o tomate e a ginguba (amendoim), que, entretanto, se pisou num almofariz, até ficar em papa, e à qual se adicionou um copo de água. Mexe-se tudo muito bem, juntam-se as nabiças, tempera-se com sal qb e ferve um pouco.

DOCES

Banana

assada

ingredientes

Bananas qb

Manteiga qb

Mel qb

Canela qb

Descascam-se as bananas e colocam-se numa assadeira. Polvilham-se com canela, cobrem-se com pequenas nozes de manteiga e põem-se no forno a assar. Servem-se quentes, regadas com um pouco de mel.

Batata-doce

assada

ingredientes

½ kg de batata-doce

Açúcar qb

Margarina qb

Manteiga qb

Descascam-se, lavam-se e cortam-se às rodela as batatas, que se colocam numa assadeira untada com margarina, se cobrem com açúcar qb e

pequenas nozes de manteiga e se borrifam com água. Põem-se no forno a assar, mexendo. Servem-se quentes.

Batata-doce

frita

ingredientes

½ kg de batata-doce

Óleo qb

Canela qb

Açúcar qb

Descascam-se as batatas, que se cortam às rodela e se põem ao lume, numa frigideira com óleo quente. Depois de fritas, colocam-se sobre papel absorvente e polvilham-se com canela e açúcar a gosto.

Bolo

de ananás

ingredientes

1 lata de ananás

6 ovos

½ kg de açúcar

400 g de farinha de trigo

150 g de manteiga

2 colheres (de chá) de fermento em pó

Retira-se uma terça parte do açúcar (aproximadamente uma chávena de chá), mistura-se com uma pequena quantidade de água e põe-se ao lume, numa frigideira, até caramelizar. Barra-se uma forma de chaminé com este açúcar, forra-se com o ananás às rodela e reserva-se. Bate-se, entretanto, numa vasilha, o resto do açúcar com a manteiga até que fique em creme. Adicionam-se um a um os ovos, batendo-se. Com uma colher de pau, mistura-se muito bem a farinha com o fermento, deita-se tudo na forma e leva-se ao forno, a cozer em lume médio, durante aproximadamente uma hora. Vai-se verificando com um palito. Deixa-se arrefecer e desenforma-se.

Bolo de banana

ingredientes

6 bananas

6 ovos

300 g de açúcar

Põe-se o açúcar ao lume, num tacho, com um pouco de água, e deixa-se ficar até atingir o ponto de pérola. Juntam-se, então, as bananas, descascadas e cortadas às rodela pequenas. Quando estiverem desfeitas, retira-se o tacho do lume e, enquanto arrefecem um pouco, batem-se as gemas e passam-se por um coador de rede. Deitam-se as gemas no tacho, que volta de novo ao lume a engrossar, mexendo-se sempre com uma colher de pau para que estas não cozam. Retira-se uma vez mais o tacho do lume, deixa-se arrefecer um pouco e adicionam-se as claras batidas em

castelo firme, envolvendo-as suavemente. Serve-se frio em taças individuais.

Bolo

de castanha de caju

ingredientes

250 g de castanha

de caju

8 ovos

200 g de açúcar

½ colher (de café) de essência de amêndoa amarga

Margarina qb

Farinha de trigo qb

Batem-se as gemas dos ovos com o açúcar até se conseguir um creme esbranquiçado. Junta-se a castanha de caju moída e a essência de amêndoa. Batem-se igualmente as claras em castelo firme e incorporam-se delicadamente. Deita-se a massa numa forma que, untada com margarina e polvilhada com farinha, vai ao forno a cozer. Desenforma-se depois de frio.

Bolo

de goiaba

ingredientes

1 ½ chávena (de chá) de farinha de trigo

Suco de 80 g de goiaba
4 colheres (de sopa) de manteiga
3 colheres (de sopa) de açúcar
1 colher (de sopa) e fermento Royal
1 colher (de sobremesa) de mel
2 gotas de essência de baunilha
Margarina qb

Depois de batido o açúcar com a manteiga, adiciona-se o suco da goiaba, liquidificado e passado no coador, o mel e a essência de baunilha. Bate-se de novo e acrescenta-se a farinha misturada com o fermento. Mexe-se tudo muito bem e coloca-se numa forma untada com margarina e polvilhada com um pouco de farinha. Vai ao forno a cozer a uma temperatura da ordem dos 180 graus.

Bolo

de ginguba

ingredientes

1 kg de ginguba torrada (amendoim torrado)
250 g de farinha de trigo
4 ovos
6 colheres (de sopa) de manteiga
2 colheres (de sopa) de fermento
2 chávenas (de chá) de açúcar
2 copos de leite
1 lata de leite condensado cozido
Margarina qb

Bate-se o açúcar com a manteiga até ligar, juntando-se, depois, os ovos. Acrescenta-se o leite, a farinha e o fermento, mexe-se tudo muito bem e vai ao forno a cozer, entre 35 a 40 minutos, numa forma untada com margarina e polvilhada com um pouco de farinha. Quando estiver cozido, deixa-se arrefecer e retira-se da forma. Barra-se, então, o bolo com o leite condensado e cobre-se com a ginguba (amendoim torrado) grosseiramente picada.

Cocada

angolana

ingredientes

Polpa de 2 cocos

3 dl de leite

1 kg de açúcar

2 cravinhos-da-índia

Canela qb

Põe-se, num tacho, o açúcar com os cravinhos-da-índia e um pouco de água. Ferve em lume brando até fazer o ponto de pérola. Retiram-se, depois, os cravinhos, junta-se a polpa dos cocos ralada e deixa-se cozer. Acrescenta-se o leite até levantar fervura, deita-se numa travessa funda ou em taças individuais e, quando estiver fria, polvilha-se com canela a gosto.

(Há quem à cocada angolana prefira a cocada amarela, substituindo o leite por oito/10 gemas de ovo. Neste caso, não se deixa ferver depois de juntar as gemas, mantendo-se em lume brando e mexendo com uma colher de pau até se ver o fundo do tacho.)

Creme

de abacate

ingredientes

Polpa de 6 abacates

1 cálice de vinho do Porto branco doce

Açúcar qb

Coloca-se, numa taça funda, a polpa dos abacates com um pouco de açúcar e mistura-se muito bem (preferencialmente com uma varinha mágica). Quando o preparado estiver cremoso, acrescenta-se o vinho do Porto, retifica-se o açúcar a gosto e mexe-se mais um pouco, de modo a que o creme fique bem misturado. Coloca-se no frigorífico a arrefecer. Serve-se frio em pequenas taças de vidro.

Creme

de mandioca

ingredientes

1 kg de mandioca

1 kg de açúcar

3 ovos

½ copo de leite

1 vagem de baunilha

Pó de canela qb

Descasca-se e coze-se a mandioca, reduzindo-a, de seguida, a puré. Põe-se ao lume, num tacho, com cerca de meio litro de água, o açúcar e a baunilha, e deixa-se ficar até obter o ponto de fio. Junta-se, então, o puré de mandioca e mexe-se tudo muito bem. Em lume brando, adiciona-se o leite e os ovos, que se vão mexendo com uma colher de pau para que não talhem. Polvilha-se com um pouco de canela e está pronto a servir.

Doce

de banana

ingredientes

6 bananas

6 ovos

300 g de açúcar

Descascam-se e cortam-se as bananas às rodelas. Separam-se as gemas das claras e batem-se muito bem com uma colher de pau. Reserva-se tudo. Entretanto, põe-se ao lume, num tacho, o açúcar com um pouco de água. Quando se obtiver o ponto de fio, juntam-se as bananas, deixando ferver até que elas se desfaçam. Retira-se, então, o tacho do lume e deixa-se arrefecer. Adicionam-se as gemas, que voltam ao lume a engrossar, mas com cuidado, de maneira a que não talhem. Enquanto arrefece de novo, batem-se as claras em castelo firme, incorporando-as delicadamente no preparado. Põe-se no frigorífico e serve-se frio.

Mahine

bailundo

ingredientes

½ kg de farinha de milho

1 l de leite de vaca ou de cabra

½ chávena (de chá) de açúcar

Põe-se o leite ao lume, num tacho, juntamente com o açúcar. Quando começar a ferver, adiciona-se, lentamente, a farinha, mexendo-se com uma colher de pau até se obter uma pasta homogénea e com alguma consistência. Deixa-se, então, cozer bem, deita-se numa taça grande (ou, se se quiser, em taças individuais) e polvilha-se com o açúcar.

Musse **de manga**

ingredientes

5 mangas maduras

4 claras de ovos

1 copo de sumo de manga

1 copo de vinho

do Porto doce

3 colheres (de sopa) de leite condensado

2 folhas de gelatina

100 g de passas

100 g de pistácios

Manteiga qb

Descascam-se e cortam-se às meias-luas três das mangas, que se reservam. Num recipiente, mistura-se a polpa das restantes com o leite condensado, bate-se com a varinha mágica e acrescenta-se a gelatina, que, entretanto,

foi desfeita num pouco de sumo de manga. Batem-se em castelo as claras dos ovos, incorporando-as suavemente, com uma colher de pau na mistura anterior. Deita-se, depois, em formas individuais que, untadas com um pouco de manteiga, se colocam no frigorífico. Quando as musses estiverem coalhadas, tiram-se das formas e colocam-se, uma a uma, num prato, acompanhadas com uma meia-lua de manga, algumas passas e uns pistácios, que podem ser cortados aos pedacinhos. Rega-se o prato com o sumo de manga misturado com o vinho do Porto.

Musse

de maracujá

ingredientes

Polpa de 8 maracujás

250 g de natas

1 lata de leite condensado

Folhas de hortelã -pimenta qb

Paus de canela qb

Tritura-se, com a varinha mágica (mas sem desfazer as sementes), a polpa dos maracujás e passa-se por um coador. Batem-se as natas numa batedeira até endurecerem, vertendo-as numa taça funda, onde se mistura, em fio fino, o suco do maracujá e, de seguida, também em fio fino, o leite condensado. Mexe-se tudo muito bem, de modo a que se obtenha uma massa homogénea. Decora-se com folhas de hortelã-pimenta e paus de canela e coloca-se no frigorífico durante, pelo menos, uma hora. Serve-se fria.

Torta

de coco

ingredientes

Meia dúzia de ovos

400 g de açúcar

100 g de manteiga

125 g de coco

Coco para polvilhar qb

Margarina qb

Batem-se muito bem os ovos com o açúcar, a que se junta, primeiro, a manteiga derretida e, depois, o coco. Deita-se esta massa num tabuleiro untado com margarina, forrado com papel vegetal, também untado com margarina, e põe-se no forno. Assim que estiver cozida, coloca-se sobre um pano fino e branco polvilhado com um pouco de coco, enrolando-se com cuidado. Passado algum tempo, retira-se o pano e põe-se a torta numa travessa. Serve-se preferencialmente fria.

**CABO
VERDE**

SOPAS

Canja

de capado

ingredientes

½ kg de capado (galo) ou cabrito

½ chávena (de chá) de arroz

4 colheres (de sopa) de azeite

1 cebola média

2 dentes de alho

2 malaguetas pequenas

1 raminho de salsa

Sal qb

Lava-se a carne, que se corta em bocados pequenos e se tempera com o alho picado e um pouco de sal. Põe-se, entretanto, um tacho ao lume com o azeite e as malaguetas. Quando o azeite estiver bem quente, deita-se a cebola descascada e cortada às rodelas e, de seguida, a carne. Deixa-se alourar ligeiramente e deita-se água qb. Ferve durante cerca de 30 minutos, mistura-se o arroz e apura em lume brando. Quando o arroz estiver cozido, deita-se a salsa picada e serve-se quente.

Canja

de galinha

ingredientes

1 galinha

½ kg de batata

½ kg de mandioca

½ chávena (de chá) de arroz

1 colher (de sopa) de azeite

1 cebola

1 tomate maduro

2 dentes de alho

1 folha de louro

Azeite de malagueta qb

Pimenta qb

Sal qb

Arranja-se a galinha, que, depois de lavada (em água com sal) e cortada em pedaços pequenos, se tempera com os alhos picados, o louro e sal qb. Descasca-se, entretanto, a cebola que, depois de cortada às rodelas, se põe ao lume, num tacho, juntamente com o azeite. Quando a cebola estiver cozida, junta-se a galinha e deixa-se refogar um pouco. Acrescenta-se, então, a água necessária, mas de modo a que o caldo fique consistente; o arroz; a mandioca; as batatas descascadas e cortadas aos quadradinhos; e o tomate pelado, sem sementes e cortado aos pedaços. Deixa-se apurar. Serve-se quente, regado com um pequeno fio de azeite de malagueta. (Em alternativa ao azeite, pode colocar-se umas folhas de hortelã em cada prato.)

Sopa

de atum

ingredientes

250 g de atum fresco

1 chávena (de chá) de arroz
2 tomates maduros
1 cebola pequena
1 colher (de sopa) de azeite
1 colher (de sopa) de vinagre
2 malaguetas pequenas
1 folha de louro
1 raminho de salsa
Sal qb

Amanha-se o atum, corta-se aos quadrados pequenos, tempera-se com os alhos descascados e picados, a salsa, o louro, o vinagre, sal a gosto e reserva-se. Põe-se, entretanto, ao lume, num tacho, com o azeite, as malaguetas, as cebolas descascadas e picadas e os tomates, limpos de peles e sementes, cortados aos bocados. Logo que a cebola fique transparente, mistura-se o atum, juntamente com água quente qb. Quando levantar fervura, deita-se o arroz lavado e deixa-se cozer. Serve-se quente.

PEIXES
E
MARISCOS

Arroz

de polvo à Dadal

ingredientes

1 kg de polvo

3 chávenas (de chá) de arroz

2 cebolas

2 dentes de alho

1 chávena (de café)

de vinho branco

1 raminho de coentros

½ colher (de chá) de cominhos

Azeite qb

Sal qb

Amanha-se o polvo, tira-se-lhe a tinta, bate-se muito bem para que fique tenro, corta-se aos bocados e pica-se na máquina de moer carne, juntamente com os alhos, uma das cebolas e os coentros. Descasca-se, entretanto, a outra cebola, corta-se às rodelas e põe-se ao lume num tacho juntamente com o azeite. Quando a cebola estiver alourada, adiciona-se-se o polvo e deixa-se apurar. Acrescenta-se, então, o arroz, água (no dobro do volume do arroz), tempera-se com sal a gosto e deixa-se no lume até ficar cozido. Depois de pronto, polvilha-se com os coentros bem picados e serve-se quente.

Badejo

assado

ingredientes

1 kg de badejo

½ kg de batata nova pequena

2 dl de azeite

1 cebola

1 dente de alho

2 tomates maduros

1 raminho de salsa

1 colher (de sobremesa) de colorau

2 malaguetas pequenas

1 folha de louro

Vinagre qb

Sal qb

Amanha-se o badejo que, depois de temperado com um pouco de sal, se coloca numa assadeira. Juntam-se, então, a cebola descascada e cortada às rodelas; os tomates, pelados e igualmente cortados às rodelas; o azeite e o colorau desfeito num pouco de vinagre. Deixa-se uns minutos a tomar gosto e leva-se, de seguida, ao forno a assar. Entretanto, numa panela com água e um pouco de sal, põem-se ao lume a cozer as batatas com a pele. Depois de cozidas, pelam-se e colocam-se no tabuleiro com o peixe logo que este esteja quase pronto. Quando as batatas ficarem coradas, retira-se o tabuleiro do forno e está pronto a servir.

Bafinha

de búzios

ingredientes

½ kg de búzios

750 g de batata

2 cebolas

1 colher (de sopa) de colorau

½ colher (de chá) de cominhos

1 colher (de sopa) de vinagre

2 malaguetas pequenas

1 folha de louro

Azeite qb

Sal qb

Lavam-se os búzios, cozem-se em água do mar (pode, em alternativa, utilizar-se água com sal), tiram-se da casca e reservam-se. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodelas, se deitam num tacho com o azeite e se levam ao lume. Logo que a cebola fique alourada, juntam-se os búzios (inteiros ou cortados, de acordo com o tamanho), o colorau desfeito no vinagre, as malaguetas e o louro, e coze durante algum tempo. Acrescenta-se, então, um pouco de água e, quando estiver a ferver, juntam-se as batatas descascadas e cortadas aos cubos. Deixa-se apurar bem.

Bifinhos de atum

ingredientes

750 g de atum

2 cebolas

3 dentes de alho

1 tomate maduro

½ copo de vinho branco

1 colher (de sobremesa) de massa pimento

1 folha de louro

Azeite qb

Pimenta qb

Sal qb

Arranja-se o atum, que, depois de cortado aos bifos, se coloca num tabuleiro de ir ao forno. Juntam-se os alhos descacados e esmagados, a folha de louro, o vinho, azeite e sal a gosto. Deixa-se a marinar durante 30 minutos, após o que se leva ao forno médio por 20 minutos. Enquanto isto, faz-se uma cebolada com as cebolas descadas e cortadas às rodela finas, juntando-se-lhe o tomate pelado, sem sementes e igualmente cortado às rodela, e azeite qb. Quando a cebolada estiver bem cozida, deita-se por cima dos bifos e deixa-se apurar no forno.

Pode acompanhar com batata-doce frita, mandioca (frita ou cozida) ou arroz.

Cachupa

de peixe

ingredientes

750 g de peixe imperador

750 g de atum

200 g de feijoca

250 g de milho

200 g de feijão-vermelho

1 couve portuguesa

3 dentes de alho

2 cebolas grandes

100 g de banha

1 folha de louro

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Corta-se a couve aos bocados e põe-se ao lume, num tacho, com água temperada com os dentes de alho esmagados, o louro e um pouco de sal. Quando levantar fervura, juntam-se os peixes amanhados e cortados às postas e deixa-se cozer. Separadamente, cozem-se o feijão e o milho, que se deixaram a demolhar de véspera. Descascam-se, entretanto, as cebolas que, depois de picadas, se põem ao lume, num tacho grande, juntamente com a banha. Logo que a cebola fique alourada, junta-se o feijão, o milho, a couve, o peixe às lascas e um pouco de água da cozedura do peixe. Tempera-se tudo com gindungo ou piripíri a gosto e deixa-se apurar. Serve-se quente em pratos de sopa.

«Soberba faz muito finório dizer que não gosta de cachupa. É comida de pobre, é comida de preto. Ah, ah, ah! Aqui na sua terra. Mas em pisando terra longe não pensam senão na cachupa e no cuscuz.»

Manuel Lopes (*Chuva Braba*)

Caldeirada de camarão

ingredientes

1 kg de camarão

½ kg de batata
400 g de mandioca
½ kg de banana verde
3 tomates médios maduros
1 cebola
3 dentes de alho
Azeite qb
Gindungo ou piripiri qb
Sal qb

Põe-se ao lume um tacho com os camarões a cozerem em água temperada com sal qb. Quando estiverem cozidos, descascam-se e reservam-se. Reserva-se também a água da cozedura juntamente com as cabeças dos camarões. Faz-se, à parte, um refogado com o azeite, a cebola descascada e cortada às rodelas finas e os alhos picados. Logo que a cebola comece a ficar alourada, juntam-se os camarões e deixam-se fritar. Espremem-se, entretanto, as cabeças dos camarões, adiciona-se a água da cozedura e passa-se por um coador. Deita-se este molho, misturado com um pouco de água, sobre os camarões. Logo que ferva, juntam-se as batatas descascadas e cortadas aos cubos, as bananas descascadas e cortadas às rodelas, a mandioca descasda e cortada aos cubos e os tomates pelados e cortados às rodelas. Deixa-se cozer e retificam-se, se necessário, os temperos. Serve-se quente.

Caldeirada

de peixe

ingredientes

½ kg de garoupa (maruca, bicuda ou moreia)
250 g de inhame
200 g de curgete

400 g de batata
250 g de batata-doce
350 g de banana verde com casca
2 tomates maduros
2 cebolas
1 pimento grande verde
2 l de água
1 dl de azeite
1 colher (de chá) de vinagre
1 folha de louro
1 raminho de salsa
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Põem-se ao lume a refogar, num tacho, com um pouco de azeite e salsa, os tomates limpos de peles e sementes e cortados aos pedaços, o pimento cortado às tiras e as cebolas cortadas às rodelas. Logo que a cebola comece a ficar transparente, junta-se o peixe amanhado e cortado às postas, e deixa-se refogar mais um pouco. Deita-se, de seguida, a água a ferver, juntamente com o vinagre e o inhame partido aos bocados. Logo que levante fervura, retira-se o peixe, que se reserva, e juntam-se, cortadas às rodelas, as batatas, as batatas-doces, as curgetes e as bananas. Tempera-se tudo com gindungo ou piripíri e sal qb e coze. Quando estiver quase cozido, junta-se de novo o peixe, apura e serve-se quente.

Pode acompanhar com papas de milho.

Guisado

de porchaves

ingredientes

2 kg de porchaves (percebes)

1 cebola

½ dl de azeite

1 colher (de sopa) de colorau

1 folha de louro

3 grãos de malagueta

1 cravinho-da-índia

1 raminho de salsa

Vinagre qb

Lavam-se e cozem-se os porchaves (percebes) em água do mar ou, em alternativa, em água com um pouco de sal. Descasca-se e corta-se a cebola às rodelas, acrescenta-se o azeite, o colorau depois de desfeito num pouco de vinagre, o cravinho, a malagueta e a folha de louro. Quando a cebola estiver alourada, deitam-se, então, os porchaves (inteiros ou cortados aos pedaços, conforme o seu tamanho) e deixam-se apurar em lume brando. Enfeita-se com a salsa lavada e picada.

Acompanha com mandioca ou batata cozida.

Lagosta

com amendoim

ingredientes

1 lagosta média

250 g de amendoim

1 tomate maduro

2 cebolas

2 dentes de alho

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Tira-se a cabeça à lagosta, corta-se às rodelas e tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Colocam-se ao lume a refogar, num tacho, os alhos descascados e picados e as cebolas descascadas e cortadas às rodelas, mexendo-se de vez em quando. Logo que a cebola fique alourada, junta-se a lagosta e deixa-se refogar um pouco. Pisa-se, entretanto, o amendoim, que se mistura com um pouco de água e o tomate pelado, limpo de sementes e esmagado. Passa-se tudo por um coador de rede, deita-se sobre a lagosta, retificam-se, se necessário, os temperos, tapa-se o tacho e apura.

Acompanha com arroz branco.

Lagosta

frita

ingredientes

2 lagostas pequenas

3 dentes grandes de alho

2 colheres (de café) de caril

2 limões

Sumo de limão qb

Azeite qb

Margarina qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Cortam-se as lagostas no sentido longitudinal, retiram-se-lhe as tripas e as antenas e temperam-se com os alhos picados, o caril e sal qb. Passada

cerca de uma hora, põem-se ao lume a fritar, numa frigideira, com uma mistura de margarina e azeite bastante quente. Servem-se, numa travessa ou prato grande, enfeitado com quadrados de limão, podendo regar-se com um pouco de sumo de limão e de gindungo ou piripíri.

Moreia de cebolada

ingredientes

1 kg de moreia

2 tomates grandes maduros

2 cebolas médias

1 dl de azeite

1 folha de louro

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se a moreia, corta-se às postas e tempera-se com sal qb. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodela finas e se levam ao lume a refogar, num tacho, com o azeite. Adicionam-se os tomates limpos de peles e grainhas, a folha de louro, gindungo ou piripíri e sal qb. Quando a cebola ficar alourada, junta-se a moreia, tapa-se o tacho e deixa-se cozer em lume brando entre 10 a 12 minutos. Abana-se de vez em quando.

Acompanha com arroz branco.

Moreia

em vinha-d'alhos

ingredientes

1 moreia

2 cebolas

2 dentes de alho

½ copo de vinho branco

1 folha de louro

1 malagueta pequena

Farinha de trigo qb

Azeite qb

Pimenta qb

Sal qb

Amanha-se a moreia e corta-se às postas, que, depois de abertas e sem a espinha dorsal, se põem a marinar numa vinha-d'alhos composta pelo vinho branco, os alhos descascados e picados, a malagueta cortada e sem as sementes, a folha de louro e uma pitada de pimenta. Passadas algumas horas, retiram-se as postas da marinada, secam-se num pano limpo de algodão e põem-se ao lume a fritar, num tacho com azeite. Quando estiverem bem passadas, retiram-se e colocam-se num prato fundo ou numa terrina. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que, depois de cortadas às rodela finas, se juntam ao azeite da fritura e à marinada da vinha-d'alhos. Deixa-se ferver, evitando-se, no entanto, que a cebola se desfaça. Deita-se por cima das postas de moreia e repousa em local fresco durante uns dois/três dias.

Moreia

frita

ingredientes

1 moreia

2 malaguetas pequenas

Banha qb

Sal qb

Amanha-se a moreia, corta-se às postas e tempera-se com sal a gosto. Depois de derretida a banha numa frigideira, juntam-se-lhe as malaguetas desfeitas e frita-se o peixe.

Serve-se com pirão ou mandioca cozida.

Peixe seco

de escabeche

ingredientes

1 kg de peixe seco (garoupa ou moreia)

2 cebolas médias

2 dentes de alho

2 malaguetas pequenas

1 colher (de sopa) de vinagre

1 colher (de sobremesa) de colorau

Farinha de trigo qb

Óleo qb

Corta-se o peixe às postas e deixa-se a demolhar durante, pelo menos, 12 horas. De seguida, retiram-se as postas da água, secam-se num pano limpo, passam-se por farinha de trigo e fritam-se. Põe-se, entretanto, ao lume, uma frigideira com óleo. Quando este estiver bem quente, juntam-se as cebolas descascadas e cortadas às rodelas e os alhos descascados e picados. Logo que a cebola fique alourada, deita-se o colorau desfeito em vinagre (ou em igual quantidade de calda de tomate) e as malaguetas sem as sementes. Deixa-se ferver um pouco, a apurar, e mergulham-se as postas de peixe neste molho. (Pode conservar-se durante alguns dias.)

Salada de lagosta

ingredientes

1 lagosta com cerca de um quilo

½ kg de batata

4 ovos

Azeite qb

Vinagre qb

Sumo de limão qb

Sal grosso qb

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer a lagosta, num tacho com água temperada com sal grosso qb. Quando estiver cozida (o que demora aproximadamente 20 minutos), retira-se do tacho, remove-se-lhe a casca e a tripa e corta-se aos bocados. Põem-se ao lume, noutro tacho com água e sal qb, as batatas descascadas e cortadas em quadrados pequenos, e os ovos, que, depois de cozidos, se descascam e cortam às rodelas. Coloca-se tudo numa saladeira

(ou numa travessa) às camadas e tempera-se com azeite, vinagre, sumo de limão e sal a gosto. Serve-se fria.

Xerém

tradicional

ingredientes

300 g de atum fresco

250 g de carolo de milho

7 ½ dl de leite de coco

1 cebola grande

2 colheres (de sopa) de banha

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe ao lume a refogar, num tacho, juntamente com a banha. Quando a cebola ficar alourada, junta-se o atum amanhado, cortado aos bocados e temperado com gindungo ou piripíri e sal qb, e deixa-se refogar mais um pouco. Adiciona-se, então, o leite de coco e, quatro a cinco minutos depois, o carolo de milho em chuva. Mexe-se tudo muito bem e deixa-se cozer em lume brando durante aproximadamente 15 minutos. Deve servir-se quente.

Na Ilha Brava, celebra-se no mês de junho a chamada festa do xarém (xerém), também designada por festa do tambor, assim duplamente

designada por envolver uma preparação de xerém acompanhada por um tambor e, por vezes, por pessoas a dançar coladeiras.

CARNES

Cabrito

com inhame

ingredientes

750 g de cabrito

½ kg de inhame

2 tomates

2 cebolas pequenas

2 dentes de alho

1 copo grande de vinho branco

2 cravinhos-da-índia

1 folha de louro

1 dl de azeite

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lava-se e corta-se aos pedaços o cabrito, que se põe ao lume a refogar, num tacho, juntamente com os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos quadrados, a cebola descascada e cortada às rodela finas, os alhos descascados e picados, os cravinhos e a folha de louro. Quando a cebola estiver transparente, junta-se o cabrito e deixa-se refogar um pouco mais. Adicionam-se, então, os inhames descascados e cortados aos quadrados, o vinho e um pouco de água. Tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto, tapa-se o tacho e coze em lume brando. Vai-se verificando.

Cachupa

à minha moda

ingredientes

1kg de entremeada magra de porco

750 g de carne de vaca para cozer

200 g de feijão-catarino

1 chouriça de carne

1 farinheira

1 cacholeira

300 g de canjica (milho pilado)

200 g de favona

1 cebola

1 couve-portuguesa (ou lombarda)

2 inhames

1 mandioca

2 cabeças de nabo

Azeite qb

Sal qb

Numa panela de pressão, com bastante água e um pouco de sal, põe-se ao lume a cozer, durante cerca de uma hora, o milho, que, com o feijão e a favona, se deixaram a demolhar de véspera, em recipientes separados. À parte, coze-se a favona e a carne de vaca cortada aos bocados pequenos. Igualmente à parte, coze-se o feijão com a carne de porco, também cortada em pequenos pedaços. Ainda separadamente, põem-se ao lume os enchidos (chouriça, farinheira e cacholeira), que, quando cozidos, se cortam aos pedaços e se reservam juntamente com a água da cozedura. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola, que se põe ao lume a refogar, num tacho, com azeite qb. Logo que fique transparente, juntam-se-lhe as carnes e os enchidos e deixa-se refogar mais um pouco. Adiciona-se, então, o milho, a favona, o feijão e um pouco da água da cozedura, tempera-se com sal e

deixa-se apurar. Enquanto isto, arranjam-se os legumes (couve, mandioca, nabo e inhame), que, depois de lavados e cortados aos bocados, se põem ao lume na água que serviu para cozer os enchidos. Quando estiverem cozidos, retificam-se, se necessário, os temperos e estão prontos a ir para a mesa. Serve-se tudo bem quente, com os legumes separados e arrumados numa travessa.

Cachupa

com tchacina

ingredientes

1 kg de tchacina (entremeada de porco salgada)

½ l de milho cochido (milho pilado)

250 g de feijão-encarnado

250 g de favona

½ kg de batata-doce (ou abóbora)

1 couve-portuguesa (ou lombarda)

1 cebola

2 dentes de alho

1 tomate maduro

1 folha de louro

1 colher (de sopa)

de banha

1 colher (de sobremesa) de manteiga da terra^{[1](#)}

1 malagueta

Azeite qb

Sal qb

Descascam-se e picam-se os alhos e a cebola, pela-se e tiram-se as sementes ao tomate e mistura-se tudo numa panela, que se põe ao lume com bastante água, a banha e um pouco de sal. Quando a água estiver bem

quente, junta-se o milho previamente cozido; os feijões, que se deixaram a demolhar de véspera em água fria; e a tchacina cortada aos bocados e que também ficou de molho. Deixa-se cozer, mexendo-se de vez em quando com uma colher de pau. Quando tudo estiver quase cozido, juntam-se as batatas (ou a abóbora) descascadas e cortadas aos quadrados e a couve lavada e migada. Retifica-se, se necessário, o sal e acrescenta-se a malagueta, a manteiga da terra (na sua ausência, pode utilizar-se uma outra manteiga), a folha de louro e um fio de azeite. Mexe-se mais um pouco, de modo a obter-se um caldo grosso. Serve-se quente, em pratos fundos.

Cachupa

rica

ingredientes

½ kg de frango

½ kg de carne de vaca para cozer

200 g de toucinho entremeado

1 pé de porco

1 chouriço

1 farinheira

1 morcela

½ litro de canjica (milho pilado)

2 ½ dl de feijão-pedra

300 g de batata-doce

2 ½ dl de favona (ou feijão-branco grande)

250 g de abóbora

250 g de banana verde

1 couve-portuguesa

2 cebolas

3 dentes de alho

100 g de banha

1 folha de louro

1 raminho de salsa

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Põem-se ao lume a cozer, numa panela com água qb, o feijão, a favona e o milho, que se deixaram a demolhar de véspera. Cozem-se separadamente as carnes e os enchidos (chouriço, farinheira e morcela) e, noutro tacho, a couve lavada e cortada aos bocados; a abóbora e a batata-doce descascadas e cortadas aos cubos; e a banana cortada às rodelas grossas. Enquanto isto, põem-se ao lume, a refogar, numa panela grande, com a banha, as cebolas e os dentes de alho descascados e picados, a folha de louro e a salsa. Quando a cebola ficar transparente, juntam-se-lhe as carnes cortadas aos bocados, o feijão, a favona, o milho e os legumes, adiciona-se um pouco de água da cozedura com igual porção de água lisa e tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Deixa-se ferver um pouco, a apurar, e serve-se, quente, em pratos fundos.

Caldeirada de cabrito

ingredientes

1 kg de carne de cabrito

1 chouriça de carne

½ kg de batata

2 tomates médios

2 cebolas

1 pimento verde grande

2 cenouras

3 dentes de alho

100 g de azeitona preta

1 copo de vinho branco

Sumo de 1 limão
1 ramo pequeno de salsa
3 folhas de louro
2 malaguetas
Cominhos qb
Pimenta branca qb
Azeite qb
Sal qb

Limpa-se e escalda-se o cabrito, que se tempera com o vinho, o sumo de limão, o louro, a salsa, uma das cebolas descascada e picada, os alhos descascados e picados, pimenta e sal qb. Enquanto repousa um pouco (cerca de meia hora), descascam-se as batatas, as cenouras, os tomates e a outra cebola, cortando-se tudo às rodelas juntamente com o pimento e o chouriço. Colocam-se, entretanto, num tacho, camadas sucessivas de carne, batata, cebola, pimento, tomate, cenoura, chouriço e azeitona, regando-se tudo com o molho da marinada, ao qual se juntou um copo de água, as malaguetas e cominhos qb. Adiciona-se um pouco de azeite e leva-se ao lume. Quando começar a ferver, baixa-se o lume e coze até ficar apurada. Serve-se quente.

Carne

de porco cozida

ingredientes

1 kg de carne de porco (entrecosto ou perna)
1 couve-portuguesa
(ou lombarda)
½ kg de batata
½ kg de mandioca
½ kg de banana verde

1 folha de louro
1 dente de alho
4 grãos de pimenta
1 colher (de café) de cravinho em pó
2 malaguetas
Sal qb

Lava-se a carne, corta-se aos bocados e esfrega-se com uma massa composta pelo alho descascado e picado, o cravinho e um pouco de sal. Reserva-se durante algumas horas. Põem-se, entretanto, ao lume a cozer, numa panela com água temperada com sal qb, a mandioca, as batatas descascadas e cortadas aos quadrados, a couve lavada e ripada e as bananas cortadas às rodela. Separadamente, coze-se a carne em água temperada com as malaguetas e os grãos de pimenta. Quando tudo estiver bem cozido, escorre-se a água e coloca-se a carne numa travessa com as verduras à volta. Serve-se quente.

Congo verde com toucinho

ingredientes

600 g de congo verde (feijão)
250 g de entremeada de porco salgada
250 g de pé de porco salgado
200 g de toucinho de porco salgado
1 chouriça de carne
150 g de mandioca
150 g de batata-doce
250 g de repolho
1 curgete
1 cebola

2 dentes de alho

1 tomate maduro

2 folhas de louro

Azeite qb

Coentros qb

Pimentão-doce qb

Sal qb

Põe-se o congo a cozer, num tacho com água. Logo que esteja cozido, retira-se do lume, coa-se, e reserva-se. Cortam-se, entretanto, em pedaços pequenos, as carnes, que se deixaram a demolhar de véspera e às quais se mudou a água por duas ou três vezes, adicionando-se, então, os dentes de alho descascados e picados; o pimentão-doce; o tomate pelado, sem sementes e picado; as folhas de louro, e os coentros. Rega-se tudo com um pouco de azeite e reserva-se igualmente. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, depois de cortada em meia-lua, se leva ao lume, num tacho, com um pouco de azeite. Logo que fique alourada, juntam-se as carnes e refoga durante uns dez minutos. Acrescenta-se, então, o chouriço cortado em rodela finas e deixa-se cozer mais uns 15 a 20 minutos. Findo esse tempo, adiciona-se o repolho ripado, a batata-doce, a mandioca (ambas descascadas e cortadas aos quadrados) e água qb. Cozinha em lume brando. Quando a carne e os legumes estiverem cozidos, adiciona-se o congo e mais um pouco de água. Deixa-se ferver cerca de 10 minutos, vai-se verificando, retifica-se, se necessário, o tempero e serve-se quente.

Acompanha com arroz branco.

Descaída

ingredientes

1 galinha

12 gemas de ovo

3 colheres (de sopa) de farinha fina de milho

1 colher (de sopa) de manteiga

Sal qb

Arranja-se a galinha, que se corta em pedaços e se põe ao lume a cozer, num tacho com água temperada com a manteiga e sal qb. Separadamente, faz-se um creme com as gemas de ovo, a farinha de milho e o caldo de cozer a galinha, deixando-se ferver até que as gemas estejam cozidas. Mistura-se tudo numa terrina e está pronto a servir.

Djagacida

ingredientes

250 g de carne salgada

150 g de bacon

2 fatias grandes de abóbora

4 chávenas (de chá) de arroz

250 g de feijão

150 g de carolo de milho

1 couve pequena

1 cebola pequena

2 colheres (de sopa) de azeite

½ colher (de sopa) de colorau

1 folha de louro

Pimenta qb

Sal qb

Descasca-se e corta-se a cebola às rodelas finas, que se põe a refogar, num tacho de barro, com o azeite. Logo que a cebola começa a ficar alourada, junta-se a carne cortada aos pedaços, o colorau e a folha de louro, cobre-se

tudo com água, tapa-se e deixa-se ferver. Adiciona-se, então, o arroz; a abóbora descascada e cortada aos cubos; o feijão e o carolo de milho, que se deixaram a demolhar de véspera, e a couve lavada e ripada. Tempera-se com pimenta e sal a gosto, acrescenta-se, se necessário, mais água e coze em lume brando. Quando os legumes estiverem cozidos, coloca-se tudo numa travessa funda e enfeita-se com o *bacon* cortado aos pedaços. Serve-se quente.

Frigenote

ingredientes

1 ½ kg de miudezas de porco (rim, figado e bofe)

½ kg de costeletas de porco

100 g de baço

2 pimentos

2 cebolas

2 dentes de alho

2 dl de óleo

½ copo de vinho branco

1 folha de louro

Margarina qb

Sumo de limão qb

Cominhos qb

Pimenta qb

Coentros qb

Sal qb

Cortam-se em pedaços pequenos as costeletas e as miudezas de porco, que ferveram em água temperada com a folha de louro e um pouco de sal. Descascam-se e picam-se as cebolas, que se põem ao lume a refogar, num tacho com óleo e margarina qb. Quando o refogado estiver pronto, adicionam-se as miudezas e as costeletas, juntamente com o vinho, os

pimentos cortados às fatias, os alhos descascados e picados e pimenta a gosto. Deixa-se cozinhar até ganhar cor. Raspa-se, entretanto, o baço, que se acrescenta, cru, ao refogado para engrossar o molho. Depois de apurar por alguns minutos, juntam-se os coentros lavados e picados e um pouco de sumo de limão. Está pronto a servir.

Acompanha geralmente com farinha de mandioca ou papas de milho.

Gigoti

ingredientes

1 kg de carne gorda de porco

½ kg de mandioca

1 couve

1 cebola grande

2 dentes de alho

2 colheres (de sopa) de banha

½ copo de vinho branco

1 folha de louro

Vinagre qb

Sal qb

Descasca-se a cebola, corta-se às rodela finas e leva-se ao lume a refogar, num tacho, com a banha. Quando estiver transparente, junta-se um pouco de água, a folha de louro e a carne, que, cortada aos pedaços, se deixou a marinar de véspera num recipiente de barro com o vinho, os alhos descascados e picados e um pouco de vinagre. Logo que a carne comece a ficar cozida, junta-se a couve ripada e a mandioca descascada e cortada às rodela. Apura e está pronto a servir.

Guisado

de capado

ingredientes

1 capado (galo)

1 cebola

2 colheres (de sopa) de banha

2 cravinhos

2 malaguetas pequenas

1 dente de alho

1 raminho de coentros

1 folha de louro

Sal qb

Arranja-se o capado, lava-se, corta-se aos bocados e tempera-se com os cravinhos, o alho descascado e picado, o louro e sal qb. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, depois de cortada às rodelas, se põe ao lume, num tacho, a refogar. Logo que fique transparente, junta-se a carne com as malaguetas e vai-se mexendo até alourar. Adiciona-se, então, um pouco de água e apura. Quando estiver pronto, deitam-se os coentros lavados e picados e serve-se numa travessa ou num prato fundo.

Acompanha bem com batata ou mandioca cozidas

Guisado

de galinha com massa de milho

ingredientes

1 galinha do campo

½ kg de farinha fina de milho

½ kg de batata

350 g de mandioca

1 cebola

1 tomate

1 dente de alho

1 pimento vermelho pequeno

1 folha de louro

Polpa de tomate qb

Azeite qb

Pimenta qb

Sal qb

Arranja-se a galinha, que se corta aos pedaços e se tempera com o alho, o louro, polpa de tomate, pimenta e sal a gosto, e se reserva. Descasca-se, então, a cebola, pica-se e põe-se ao lume, num tacho, com um pouco de azeite. Logo que esteja alourada, adiciona-se a galinha, juntamente com o tomate e o pimento picados, e deixa-se refogar. Acrescenta-se, então, um pouco de água, tempera-se com sal a gosto e, quando a galinha estiver quase cozida, juntam-se as batatas e a mandioca descascadas e cortadas aos quadrados. Deita-se, entretanto, a farinha de milho numa vasilha com um pouco de água morna e sal qb, mexe-se tudo muito bem e, com a ajuda de duas colheres, fazem-se pequenas bolas, que se vão adicionando, uma a uma, no caldo. Retifica-se, se necessário, o tempero e apura.

Guisado de tchacina

ingredientes

1 kg de tchacina (entremeada de porco salgada)

2 colheres (de sopa) de banha

1 cebola
2 dentes de alho
1 folha de louro
1 raminho de salsa
1 malagueta

Lava-se, corta-se aos pedaços e põe-se ao lume, num tacho com água a ferver, a tchacina, que se deixou a demolhar de véspera. Descasca-se, entretanto, a cebola, que se corta às rodelas e se coloca na banha previamente derretida numa frigideira. Junta-se o alho descascado e picado, a salsa lavada e picada, a malagueta e a folha de louro. Quando a cebola alourar, adiciona-se a tchacina e deixa-se refogar em lume brando. Deita-se a água quente aos poucos para a carne ficar macia.

Molho

de mandioca

ingredientes

1 kg de carne de cabra (porco ou frango)
1 kg de mandioca
1 kg de banana verde
1 kg de batata
1 tomate grande
2 cebolas médias
2 l de água
Azeite qb
Sal qb

Limpa-se a carne, corta-se em pedaços pequenos e põe-se ao lume, num tacho, juntamente com as cebolas descascadas e picadas, o tomate pelado, limpo de sementes e cortado às rodelas, e azeite qb. Quando a carne ficar corada, adiciona-se a água, tempera-se com sal e ferve até que esteja quase cozida. Juntam-se, então, as batatas e a mandioca, descascadas e cortadas aos quadrados, e as bananas cortadas às rodelas. Mistura-se tudo muito bem e deixa-se ferver até o caldo apurar. Serve-se quente.

Stá'nganado!

ingredientes

½ kg de carne de porco

½ kg de farinha de milho

1 cebola

1 dente de alho

1 malagueta

1 colher (de sopa) de banha

1 colher (de sobremesa) de colorau

Vinagre qb

Sal qb

Corta-se a carne em bocados pequenos, tempera-se com o alho pisado, a malagueta, o colorau desfeito num pouco de vinagre e sal qb. Reserva-se. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, cortada às rodelas, se põe ao lume a refogar, num tacho, juntamente com a banha. Quando estiver transparente, adiciona-se a carne e deixa-se apurar. Enquanto isto, junta-se a farinha de milho em água temperada com uma pitada de sal, que se vai mexendo até se obter uma massa dura. Com a ajuda de duas colheres de sopa, tende-se a massa em forma de bolas, que se acrescentam ao guisado. Serve-se quente.

1 *COMO CONFECIONAR MANTEIGA DA TERRA: Toma-se a nata na quantidade necessária, coloca-se numa vasilha de louça e bate-se com uma colher de pau até ficar cremosa. Deita-se num tacho e põe-se em lume brando, mexendo-se sempre para a gordura vir ao de cima e a*

«borra» se sedimentar no fundo. Quando a manteiga espumar, retira-se do lume, deixa-se esfriar e coa-se num pano de algodão. Guarda-se numa garrafa.

ACOMPANHAMENTOS

Arroz

pintado

ingredientes

250 g de arroz (agulha, de preferência)

2 dl de feijão-manteiga

1 cebola

2 tomates grandes maduros

1 dl de azeite

Leite de coco qb

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer, numa panela, o feijão, que se deixou a demolhar de véspera. Separadamente, faz-se um refogado com a cebola descascada e picada, os tomates pelados, limpos de grainhas e picados e o azeite. Quando o refogado estiver pronto, junta-se o feijão com um pouco de água da sua própria cozedura e deixa-se ferver até apurar. Adiciona-se, então, o leite de coco em quantidade igual ao dobro do volume do arroz e, logo que comece a levantar fervura, junta-se também o arroz, lavado e enxuto. Tempera-se tudo com sal qb e deixa-se cozer em lume brando. Vai-se verificando.

Batata-doce

frita

ingredientes

½ kg de batata-doce

Óleo qb

Sal grosso qb

Sal fino qb

Descascam-se e cortam-se aos palitos (ou às rodela) as batatas, lavam-se em água fria, secam-se com um pano, temperam-se com sal grosso qb e põem-se ao lume, a fritar, em óleo bem aquecido. Depois de fritas, colocam-se numa travessa e polvilham-se com o sal fino.

Farinha

de mandioca

com toucinho

ingredientes

½ kg de farinha de mandioca fina

150 g de toucinho

Sal qb

Põe-se ao lume, numa frigideira, o toucinho cortado às tiras. Logo que comece a derreter, junta-se a farinha de mandioca, que se borrifou com um pouco de água com sal, e frita-se até ficar loura.

(Ainda que possa acompanhar vários pratos, este é, no entanto, o complemento tradicional do frigenote.)

Jagasida

ingredientes

½ kg de arroz

1 lata de ervilhas

1 cebola pequena

2 ½ colheres (de sopa) de azeite

1 folha de louro

½ colher (de sopa) de colorau

Pimenta qb

Sal qb

Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe ao lume a refogar, num tacho de barro, juntamente com o azeite. Quando ficar alourada, adiciona-se o colorau, a folha de louro e o molho da lata de ervilhas, cobre-se de água, tapa-se o tacho e deixa-se ferver. Junta-se, então, o arroz, a pimenta e sal a gosto, e deixa-se cozer em lume brando até ficar quase seco. Deitam-se as ervilhas e vai-se mexendo lentamente, para que apure bem.

Papa

de milho

ingredientes

½ kg de farinha de milho

½ l de leite de cabra

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer, num tacho, a farinha temperada com um pouco de sal. Quando estiver quase cozida, junta-se o leite aos poucos e deixa-se apurar em lume brando.

Papa de milho frita

ingredientes

1 kg de farinha de milho

½ l de leite de cabra

Óleo qb

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer a farinha de milho, num tacho com água temperada com sal qb. Quando estiver quase cozida, acrescenta-se o leite aos poucos e deixa-se apurar em lume brando. Deita-se, de seguida, a massa num tabuleiro untado com azeite e fica a arrefecer. Corta-se, então às fatias, que se fritam em óleo muito quente.

Pastéis de mandioca

ingredientes

250 g de mandioca

2 ovos

1 malagueta

1 colher (de sopa) de manteiga da terra²

Pão ralado qb

Raspa de noz-moscada qb

Azeite qb

Descasca-se a mandioca, que, depois de cozida, se mistura com as gemas dos ovos, a manteiga da terra (pode, em alternativa, usar-se outra manteiga), a malagueta e a raspa de noz-moscada. Tende-se, de seguida, em forma de croquetes, que se passam por pão ralado e pelas claras dos ovos batidas e se fritam em azeite.

Pisão

ingredientes

½ kg de farinha-de-pau

125 g de ena

2 dentes de alho

½ dl de azeite

Sal qb

Descascam-se os alhos e a cebola, que, depois de picados, se colocam, juntamente com o toucinho e o azeite, num tacho em lume brando. Quando a cebola estiver alourada, junta-se um pouco de água e deixa-se ficar até levantar fervura. Mistura-se, então, a farinha, previamente dissolvida em água fria, e vai-se mexendo muito bem para não encaroçar. Tempera-se, se necessário, com um pouco de sal.

Salada

de Cabo Verde

ingredientes

2 bananas

150 g de ameixa seca

Miolo de 4 nozes

1 iorgute de ananás (ou iogurte natural)

1 alface

Sumo de limão qb

Sal qb

Descascam-se as bananas, que se cortam às rodelas; retiram-se os caroços às ameixas e cortam-se aos pedaços pequenos; lava-se a alface e corta-se em juliana grossa. Coloca-se tudo numa saladeira e tempera-se com sumo de limão e sal qb. Adiciona-se, então, o miolo picado das nozes e o iogurte batido, e está pronta a servir.

[2](#) *Ver, na pág 109, como confeccionar a manteiga da terra.*

DOCES

Banana

frita

ingredientes

4 bananas pouco maduras

200 g de açúcar

1 copo de vinho tinto

½ copo de água

1 pau de canela

Canela qb

Açúcar refinado qb

Descascam-se as bananas, cortam-se ao meio no sentido longitudinal, fritam-se em manteiga dos dois lados e colocam-se numa travessa. Põe-se, entretanto, ao lume um tacho com o vinho, a água, o açúcar e o pau de canela, e deixa-se ferver durante cinco minutos. Quando o molho estiver pronto, deita-se por cima das bananas, polvilhando-se, de seguida, com canela e açúcar refinado qb.

Bolinhos

de mandioca com mel

ingredientes

Farinha de mandioca qb

3 dl de mel de cana

3 ovos

1 colher (de café) de bicabornato de sódio

1 cálice de aguardente

1 dl de água

Manteiga qb

Batem-se os ovos com o mel, de modo a que a massa fique esbranquiçada. Junta-se, de seguida, a água, o azeite e a aguardente, batendo sempre. Mistura-se a farinha de mandioca com o bicabornado e mexe-se até que a massa se possa tender. Fazem-se pequenas bolas redondas, que se colocam num tabuleiro untado com manteiga e se põem a cozer em forno previamente aquecido.

Cocada

ingredientes

8 ovos

250 g de coco ralado

200 g de açúcar

100 g de manteiga

Sumo de ½ limão

Casca de 1 limão

Margarina qb

Bate-se o açúcar com os ovos, a manteiga derretida, o sumo de limão e a casca de limão ralada, adiciona-se o coco e mexe-se tudo muito bem. Deita-se, então, numa forma untada com margarina e põe-se em forno brando, a cozer em banho-maria, durante aproximadamente 45 minutos. Arrefece antes de desenformar e serve-se fria.

Creme de café

ingredientes

3 ½ dl de café forte

2 dl de leite

2 gemas de ovo

4 colheres (de sopa) de açúcar

Raspa de 1 limão

3 colheres (de chá) de farinha de trigo

Bate-se o açúcar com as gemas de ovo, juntando-se, de seguida, a raspa de limão, a farinha e o café (frio) misturado com o leite. Põe-se, num tacho, em lume brando e mexe-se sempre até ferver. Retira-se, então, do lume e, quando estiver morno, deita-se numa taça funda. Serve-se frio.

A Praia, capital e maior cidade de Cabo Verde, devido à sua localização, tem um importante porto comercial, por onde é exportado o café, a cana de açúcar e as frutas tropicais.

Cuscuz

ingredientes

1 kg de farinha fina de milho

1 chávena (de chá) de açúcar

½ chávena (de chá) de farinha de mandioca

1 colher (de sopa) de canela

Farinha de trigo qb

Mel (ou manteiga) qb

Mistura-se a farinha de milho com a farinha de mandioca, o açúcar, a canela e água qb, para a massa ficar húmida, mas solta. Deita-se tudo num binde ou cucuzeiro,³ que se coloca em cima de um tacho com água, veda-se a ligação entre o tacho e o binde com farinha de trigo misturada com água (para aproveitar ao máximo o vapor), tapa-se com um prato e põe-se ao lume a cozer. Quando estiver pronto, corta-se, quente, com uma faca molhada e serve-se em fatias com mel ou manteiga. (Pode acompanhar chá ou café.)

Doce de caju

ingredientes

Caju qb

Açúcar qb

Põem-se ao lume, num tacho, os caju com um pouco de água e dá-se-lhes uma fervura. Depois de escorridos e pelados, pesa-se igual quantidade de açúcar, mistura-se tudo muito bem e põem-se, de novo, ao lume a cozer. Vai-se mexendo e juntando água, à medida do necessário. Quando a calda atingir o ponto de espadana, tira-se do lume, deixa-se arrefecer e deita-se num prato fundo ou numa compoteira. Serve-se frio.

Doce

de coco

ingredientes

1 kg de coco ralado

1 kg de açúcar

Gemas de 3 ovos

Põe-se ao lume, num tacho, o coco misturado com o açúcar e mexe-se até que fique em calda. Retira-se, então, do lume e deitam-se as gemas de ovo batidas em fio. Continua a mexer-se até ficar seco e está pronto a servir.

Doce

de figo verde

ingredientes

1 ½ kg de figos

1 kg de açúcar

1 vagem de baunilha

2 cravinhos

1 limão

1 pau de canela

Lavam-se os figos, cortam-se às fatias e deitam-se num recipiente de louça. Adiciona-se o limão cortado às rodela finas, o açúcar, o pau de canela e os cravinhos, mexe-se tudo muito bem e deixa-se repousar durante um dia. Põe-se, então, num tacho, em lume brando, deixando-se

ferver até que os figos fiquem bem cozidos. Retira-se do lume e, quando estiver frio, deita-se num prato fundo ou numa compoteira.

Doce de tamarindo

ingredientes

700 g de tamarindo maduro

½ kg de açúcar

2 paus de canela

Casca de 1 limão

Descascam-se e lavam-se os tamarindos, que se colocam num recipiente onde se deita água até à altura dos frutos e se deixam a repousar durante cerca de duas horas. Põe-se, entretanto, uma panela ao lume com o açúcar. Logo que este esteja caramelizado, deitam-se os tamarindos com a água e mexem-se até ficarem na consistência pretendida. Adicionam-se, então, os paus de canela e a casca de limão e apura. Quando estiver pronto, deixa-se arrefecer e coloca-se num prato fundo. Serve-se frio.

Donetes

ingredientes

½ kg de farinha fina de trigo

100 g de manteiga

250 g de açúcar

4 ovos

½ copo de leite

2 colheres (de sopa) de fermento em pó

Óleo para fritar qb

Açúcar refinado qb

Canela qb

Bate-se o açúcar com a manteiga, juntam-se os ovos (um a um), o leite e a farinha misturada com o fermento. Estende-se, em cima da pedra da mesa, esta massa, de modo a que fique com uma espessura não superior a meio centímetro, corta-se com um copo e retira-se o centro com um dedal. Obtêm-se, assim, umas rodela, que, depois de fritas em óleo bem quente e escorridas em papel absorvente, se passam por uma mistura de canela e açúcar, ficando prontas a servir.

Filhós

ingredientes

3 colheres (de sopa) de farinha de trigo

3 colheres (de sopa) de açúcar

1 ovo

3 colheres (de sopa) de leite

1 colher (de chá) de fermento em pó

Óleo qb

Açúcar para polvilhar qb

Canela qb

Bate-se a gema do ovo com o açúcar, adiciona-se o leite, a farinha e o fermento, e mistura-se tudo muito bem. Acrescenta-se, então, a clara batida em castelo e mexe-se de novo. Com a ajuda de duas colheres de sopa, coloca-se a massa, em pequenas bolas redondas, numa frigideira com óleo previamente aquecido e deixam-se ao lume até que frite.

Põem-se, de seguida, a escorrer em papel absorvente, polvilham-se com um pouco de açúcar e canela e ficam prontos a servir.

Filhós

de banana

ingredientes

3 bananas bem maduras

6 colheres (de sopa) de farinha de trigo

6 colheres (de sopa) de açúcar

1 colher (de chá) de fermento em pó

3 ovos

6 colheres (de sopa) de leite

Baunilha qb

Descascam-se e esmagam-se as bananas (se possível, com a ajuda de uma varinha mágica), juntando-se-lhes, então, os ovos batidos com o açúcar e o leite. Polvilham-se, aos poucos, com a farinha de trigo misturada com o fermento em pó, ao mesmo tempo que se vão mexendo com uma colher de pau até se obter uma massa espessa e homogénea. Com a ajuda de duas colheres de sopa, fazem-se pequenas bolas, que se colocam dentro de uma frigideira grande com óleo a ferver e se deixam fritar até que obtenham uma cor acastanhada. Terminada a fritura, retiram-se da frigideira, põem-se sobre papel absorvente, para que escorram do excesso de óleo, e polvilham-se com açúcar e canela qb. Servem-se quentes.

Filhós

de chila

ingredientes

½ kg de chila

5 ovos

5 colheres (de sopa) de farinha de trigo

Óleo para fritar qb

Açúcar qb

Canela qb

Coze-se a chila em água temperada com sal, espreme-se, desfaz-se em fios e deita-se num recipiente de louça. Adiciona-se, então, a farinha e os ovos e mistura-se tudo muito bem. Moldam-se as filhós com a ajuda de duas colheres de sopa e levam-se ao lume, num tacho, com óleo previamente aquecido. Quando estiverem fritas, põem-se a escorrer sobre papel absorvente e polvilham-se com um pouco de canela e açúcar.

Filhós

de mel

ingredientes

8 colheres (de sopa) de farinha de trigo

½ chávena (de chá) de mel

1 ovo

1 colher (de sopa) de leite

1 colher (de chá) de fermento em pó

Óleo qb

Mistura-se o mel com o fermento, adicionando-se, de seguida, a farinha, o ovo e o leite. Deixa-se repousar um pouco. Com a ajuda de duas colheres de sopa, fazem-se pequenas bolas, que se levam a fritar em lume brando, em óleo previamente aquecido. Quando estiverem fritas, põem-se a escorrer sobre papel absorvente, colocam-se numa travessa, polvilham-se com açúcar e canela e estão prontas a servir.

Fonguinhos

de banana

ingredientes

4 bananas maduras

2 colheres (de sopa) de farinha de trigo

2 ovos

1 colher (de café) de fermento em pó

Óleo para fritar qb

Mel qb

Descascam-se as bananas, esmagam-se, misturam-se muito bem com os ovos, a farinha de trigo e o fermento em pó e põem-se ao lume, às colheradas, numa frigideira com óleo previamente aquecido. Quando estiverem fritas, colocam-se num prato grande, cobrem-se com um pouco de mel (pode, em alternativa, polvilhá-las com açúcar e canela qb) e estão prontos a servir.

Milho

doce

ingredientes

1 kg de milho pilado

Leite de 2 cocos

4 colheres (de sopa) de açúcar

1 pau de canela

Casca de limão qb

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer, em água temperada com o pau de canela, casca de limão e sal qb, o milho que se deixou a demolhar de véspera e ao qual se mudou a água duas ou três vezes. Quando estiver bem cozido, escorre-se, junta-se o leite de coco com um pouco de água e põe-se de novo ao lume. Logo que a gordura do coco comece a vir ao de cima, adiciona-se o açúcar e deixa-se ferver mais um pouco, para que ganhe consistência. Quando estiver pronto, retira-se a casca de limão e o pau de canela e deita-se num prato fundo ou numa taça de ir à mesa.

Pudim

de ananás

ingredientes

1 ananás

½ kg de açúcar

4 ovos

8 gemas de ovo

1 colher (de chá) de goma de mandioca (ou farinha de maizena)

1 colher (de sopa) de manteiga

Açúcar caramelizado qb

Cerejas cristalizadas qb

Fios de ovos qb

Põe-se ao lume, num tacho, o açúcar coberto de água e deixa-se ficar até atingir o ponto de xarope. Junta-se, então, o ananás descascado e cortado às meias rodela finas, reservando-se duas para enfeitar. Logo que atinja o ponto de pasta, deixa-se arrefecer, adiciona-se a manteiga, os quatro ovos inteiros (gemas e claras), as gemas de mais oito ovos e a goma de mandioca (ou farinha de maizena) desfeita num pouco de calda. Deita-se tudo numa forma barrada com açúcar caramelizado e leva-se ao forno a cozer em banho-maria. Quando estiver pronto, deixa-se arrefecer, desenforma-se, coloca-se num prato e enfeita-se com as rodela de ananás reservadas e cortadas em pedacinhos, fios de ovos e cerejas cristalizadas.

Pudim

de papaia

ingredientes

1 papaia média pouco madura

3 ovos

1 ½ chávena (de chá) de açúcar

½ copo de leite

100 g de manteiga

2 colheres (de sopa) de farinha maizena

Raspa de 1 limão

Açúcar caramelizado qb

Descasca-se a papaia, tiram-se-lhe as sementes e leva-se ao lume a cozer, num tacho, com um pouco de água. Quando estiver bem cozida, põe-se a escorrer durante algum tempo (basta uns 15 a 20 minutos) e reduz-se a puré. Adicionam-se, então, o leite, os ovos batidos, a manteiga derretida, a farinha e a raspa de limão, mistura-se tudo muito bem, deita-se numa forma barrada de açúcar caramelizado e coze em banho-maria. Desenforma-se depois de frio.

Queijada de coco

ingredientes

½ kg de açúcar

10 ovos

200 g de coco ralado

Manteiga qb

Batem-se os ovos com o açúcar, junta-se-lhes o coco e mistura-se tudo muito bem. Leva-se ao forno em formas individuais untadas com manteiga. Serve-se frio.

[3](#) *Recipiente de barro ou de alumínio, com pequenos furos no fundo.*

GUINÉ BISSAU

SOPAS

Caldo

de bicuda

ingredientes

1 cabeça e 1 rabo de bicuda

4 bananas verdes

1 tomate maduro

1 cebola

Sumo de 1 limão

Óleo de palma qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lava-se o peixe, que se leva ao lume, numa panela com água e sal qb. Logo que cozido, tiram-se-lhe as espinhas, desfia-se e reserva-se. Deita-se, depois, na água da cozedura, a cebola descascada e picada, o tomate pelado, sem sementes e cortado em pedaços, pequenos e o óleo de palma. Quando levantar fervura, juntam-se o peixe e as bananas cortadas às rodelas e mexe-se bem. Coze com a panela tapada. Antes de tirar do lume, verifica-se o sal e adiciona-se o sumo de limão e gindungo ou piripíri qb. Serve-se quente.

Caldo

de peixe

ingredientes

1 kg de peixe variado (bicuda, corvina, etc.)

120 g de arroz

1 ½ dl de citi (óleo de palma)

2 dentes de alho

2 cebolas

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe e corta-se às postas pequenas. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam em rodelas finas e se põem, num tacho, ao lume, juntamente com os dentes de alho descascados e picados, o citi, gindungo ou piripíri e sal a gosto. Quando a cebola alourar, junta-se o peixe e deixa-se fritar um pouco. Adicionam-se cerca de dois litros de água e, logo que levante fervura, junta-se o arroz. Coze perto de 15 minutos. Serve-se quente.

Canja de galinha

ingredientes

1 galinha

1 chávena (de chá) de arroz

1 cebola

1 tomate grande maduro

2 dentes de alho

Água qb

Citi (óleo de palma) qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Põe-se o arroz a demolhar em água fria e arranja-se a galinha, que se leva ao lume a cozer, num tacho, com água e sal qb. Depois de cozida, reservam-se os miúdos e um pouco de carne do peito, juntamente com a água, deixando-se o resto da carne para outro cozinhado. Descascam-se e picam-se, entretanto, os alhos e a cebola, que, com o tomate pelado e cortado aos cubos pequenos, se põem ao lume a refogar, num tacho, com o citi. Quando o refogado estiver pronto, junta-se a água de cozer a galinha, deixa-se ferver um pouco e mistura-se o arroz. Apura bem. Antes de se apagar o lume, juntam-se os miúdos e um pouco de carne desfiada do peito da galinha e gindungo ou piripíri qb, retifica-se, se necessário, o sal e serve-se quente.

Sopa

de coentros

à minha moda

ingredientes

4 batatas

1 cabeça de nabo

6 dentes de alho

200 g de inhame

1 molho de coentros

Azeite qb

Sal qb

Descascam-se, lavam-se e cortam-se aos bocados as batatas, o inhame e o nabo, e põe-se tudo ao lume, numa panela, com cerca de dois litros de água. Juntam-se, então, os dentes de alho descascados e lavados. Quando

estiver quase cozido, adicionam-se os coentros lavados e cortados à juliana, um pouco de azeite e sal qb e deixa-se cozer muito bem. Reduz-se, de seguida, a puré, retifica-se, se necessário, o sal e serve-se quente.

PEIXES
E
MARISCOS

Abacate

com atum

ingredientes

1 lata de atum

2 abacates maduros

Sumo de 2 limões

3 colheres (de sopa) de molho de tomate

2 dl de natas

100 g de coco ralado

Coentros qb

Pimenta qb

Sal qb

Cortam-se ao meio, no sentido longitudinal, os abacates, retirando-se, de seguida, os caroços e a polpa, mas evitando furar a casca. Misturam-se, entretanto, numa taça, o atum desfeito, a polpa do abacate cortada em bocados pequenos, as natas bem batidas, o coco e o molho de tomate, temperando-se tudo com pimenta e sal a gosto. Enchem-se, então, as cascas dos abacates com esta massa, polvilhando-se, de seguida, com o sumo de limão e um pouco de coco ralado e torrado. Serve-se fresco, previamente decorado com coentros picados.

Arroz

de mafefede

ingredientes

2 tainhas secas

1 chávena (de chá) de arroz

1 cebola

1 malagueta

Óleo qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lavam-se, raspam-se, estripam-se e cortam-se às postas as tainhas, que se deixaram a demolhar, em água fria, de um dia para o outro. Põe-se ao lume a refogar, num tacho, a cebola descascada e picada, juntamente com a malagueta, um pouco de óleo, gindungo ou piripíri e sal a gosto. Logo que a cebola fique transparente, junta-se o arroz e água qb e deixa-se cozer. Quando levantar fervura, acrescenta-se o peixe e apura bem, mas de modo a que o arroz fique com um pouco de calda. Serve-se quente.

Acompanha com esparregado de baguixe ou, em alternativa, de espinafres.

O arroz é a base principal da alimentação dos guineenses, sendo, quando cozinhado, conhecido pelo nome de «bianda».

Camarões

à guineense

ingredientes

1 kg de camarão

1 cebola

½ pepino

Sumo de 1 limão

1 chávena (de chá) de caldo de galinha

Azeite qb

Gundungo ou piripíri qb

Sal qb

Descasca-se, pica-se a cebola e põe-se ao lume a refogar, num tacho, com azeite. Quando começar a ficar transparente, junta-se o camarão e o pepino descascado, sem sementes e cortado aos palitos. Refoga mais um pouco e tempera-se com o sumo de limão, gindungo ou piripíri (ou, em alternativa, pimenta em pó) e sal qb. Adiciona-se o caldo de galinha, tapa-se o tacho e deixa-se ferver em lume forte até que o camarão fique rosado. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco

Caranguejo grelhado

ingredientes

1 kg de caranguejo limpo

2 dentes de alho

Sumo de 1 limão

Leite de coco qb

Sal qb

Descascam-se, picam-se os alhos, põem-se ao lume, numa panela, com leite de coco e sal qb, e fervem. Quando o leite ficar mais espesso, retiram-se do lume, deixam-se arrefecer e temperam-se com o sumo de limão. Põem-se os caranguejos a grelhar e vão-se regando com este molho.

Lagosta

assada

ingredientes

1 lagosta

Manteiga qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Corta-se a lagosta ao meio, estripa-se, unta-se com um pouco de manteiga e tempera-se com gindungo ou piripíri e sal qb. Coloca-se, de seguida, numa grelha e põe-se a assar nas brasas. Quando estiver assada, retira-se, barra-se com mais um pouco de manteiga e está pronta a servir.

Pode acompanhar com arroz branco.

Moqueca

de peixe

ingredientes

1 kg de peixe

2 ½ dl de leite de coco
1 cebola
1 colher (de sopa) de polpa de tomate
Sumo de 2 limões
1 pimento
Salsa qb
Azeite qb
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Amanha-se o peixe, tempera-se com o sumo de limão, gindungo ou piripíri e sal qb e deixa-se marinar durante cerca de uma hora. Retira-se, de seguida, o peixe, coloca-se numa assadeira e espalha-se sobre ele a cebola descascada e cortada às rodelas finas, e o pimento cortado às tiras. Rega-se tudo com o leite de coco misturado com a polpa de tomate, um fio de azeite e um pouco de salsa lavada e picada. Põe-se no forno a assar durante aproximadamente 30 minutos. Vai-se verificando. Serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

Pitch-patch

de ostras

ingredientes

1 kg de ostras
75 g de arroz carolino
2 tomates maduros
1 cebola
2 dentes de alho
Óleo de amendoim qb
Sumo de 1 limão

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Põe-se o arroz de molho, em água fria, entre 20 a 30 minutos. Findo esse tempo, escorre-se a água, enrola-se o arroz num pano de cozinha limpo e, com a ajuda do rolo da massa ou de uma garrafa, dá-se-lhe uma esmagadela e reserva-se. Descascam-se e picam-se, entretanto, os alhos e a cebola, que se põem, num tacho, ao lume a refogar com óleo de amendoim qb e os tomates pelados, sem sementes e cortados aos cubos. Assim que a cebola comece a ficar transparente, junta-se o arroz, que se mistura muito bem e se deixa refogar um pouco, mexendo-se sempre. Adiciona-se, então, água suficiente para o caldo (cerca de um litro), e acrescenta-se com o líquido das ostras, previamente coado num pano fino, e tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Logo que comece a levantar fervura, juntam-se as ostras abertas. Quando estiverem cozidas, retiram-se do lume, colocam-se numa travessa e regam-se com o sumo de limão. Serve-se quente.

Sigá

de camarão

ingredientes

1 kg de camarão descascado

½ kg de quiabos

1 dl de citi (óleo de palma)

1 cebola

1 jagatu (ou tomate verde grande)

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Põem-se ao lume a cozer, num tacho, os camarões com um pouco de água, a cebola descascada e picada, gindungo ou piripíri e sal qb. Juntam-se, entretanto, os quiabos amanhados, o jagatu cortado às rodelas, o citi e mais um pouco de água. Tapa-se o tacho e coze. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco.

Untu de peixe

ingredientes

4 carapaus médios

½ kg de manteiga de amendoim

1 cebola grande

2 dentes de alho

2 folhas de louro

Óleo para fritar qb

Sal qb

Limpam-se os carapaus, estripam-se, tiram-se as cabeças, o máximo possível de espinhas e cortam-se aos filetes. Descasca-se a cebola, que, cortada às rodelas finas, se coloca numa máquina de ralar carne (pode usar-se um pilão), com os alhos descascados e picados, as folhas de louro e um pouco de sal. Logo que o preparado esteja bem envolvido, juntam-se, pouco a pouco, os filetes de peixe e a manteiga de amendoim, mexendo-se sempre. Quando tudo ficar bem misturado, deita-se a massa numa vasilha de louça e, com a ajuda de duas colheres (de sopa), fazem-se pequenas bolas, que se fritam em óleo muito quente.

Xabeu

de bicuda

ingredientes

1 ½ kg de bicuda (ou garoupa)

2 chávenas (de chá) de xabeu (óleo de palma)

1 cebola

2 tomates maduros

Sumo de 1 limão

1 malagueta

2 folhas de louro

Sal qb

Amanha-se a bicuda, corta-se às postas e põe-se ao lume a cozer, num tacho com água. Quando estiver cozida, retira-se a água, que se reserva, e adiciona-se a cebola descascada e picada, os tomates pelados e cortados aos quadrados pequenos, a malagueta, as folhas de louro e sal qb. Rega-se com o xabeu e o sumo de limão, acrescenta-se um pouco da água do cozido do peixe e deixa-se apurar. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco.

Dominada por paladares «intensos e apimentados», a gastronomia guineense não consegue dispensar o sabor da malagueta.

CARNES

Bringe

ingredientes

1 pato

1 chávena (de chá) de arroz

1 copo de vinho branco

4 colheres (de sopa) de óleo de mancarra (amendoim)

2 dentes de alho

1 folha de louro

Banha de porco qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se e limpa-se o pato, que, depois de temperado com o vinho branco, os alhos descascados e picados, o óleo de mancarra, a folha de louro, gindungo ou piripíri e sal qb, se leva ao lume a estufar num tacho. Põe-se, entretanto, a fritar, noutro tacho, o arroz juntamente com a banha derretida. Logo que o arroz fique da cor da palha, junta-se-lhe chávena e meia de água e mete-se no forno, onde apura. Retira-se, então, e coloca-se numa travessa juntamente com o pato cortado aos bocados.

Pode acompanhar com mexilhão guisado em azeite, cebola e malagueta, com camarões fritos ou, ainda, com camarões cozidos.

Costeleta de cabra grelhada

ingredientes

12 costeletas pequenas de cabra

2 cebolas

Banha de cabra (unto) qb

Sal qb

Lavam-se as costeletas, temperam-se com banha de cabra e sal a gosto e põem-se a grelhar sobre as brasas, em lume brando, juntamente com as cebolas descadas e cortadas às rodelas. Servem-se quentes.

Podem acompanhar com uma salada de alface e tomate.

Frango com bagique

ingredientes

1 frango

1 molho de bagique (espinafres)

1 cebola

2 dentes de alho

Sumo de 1 limão

1 dl de óleo de palma

1 folha de louro

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se o frango, lava-se, corta-se aos pedaços, tempera-se com a cebola e os alhos (descascados e picados), a folha de louro, o óleo de palma, gindungo ou piripíri e sal qb, e põe-se ao lume, num tacho, com um pouco de água. Deixa-se cozer durante cerca de 15 minutos. Juntam-se,

então, as folhas de bagique e volta a cozer por igual tempo. Retira-se do lume e está pronto. Serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

Frango

com mancarra

ingredientes

1 frango

250 g de mancarra (amendoim)

1 cebola

2 tomates grandes maduros

Sumo de 1 limão

Gindungo ou piri-piri qb

Sal qb

Arranja-se o frango, corta-se aos pedaços, tempera-se com a cebola descascada e cortada às rodelas finas, gindungo ou piri-piri e sal qb, deita-se num tacho com cerca de dois copos de água, e põe-se a cozer em lume brando (entre 25 a 30 minutos). Pisa-se, entretanto, a mancarra, que se mistura com os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos pedaços. Deita-se, então, um pouco de água quente, mistura-se tudo muito bem, passa-se por um coador, adiciona-se ao frango e apura. Quando estiver pronto, retira-se do lume, deita-se numa travessa, deixa-se arrefecer um pouco e rega-se com o sumo de limão.

Pode acompanhar com arroz branco.

Frango

no churrasco

ingredientes

1 frango

2 cebolas

2 dentes de alho

Sumo de 2 limões

2 dl de óleo de mancarra (amendoim)

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se o frango, lava-se, corta-se aos bocados e reserva-se. Descascam-se, entretanto, as cebolas, cortam-se às rodelas e levam-se, num tacho, ao lume a refogar, juntamente com os alhos descascados e picados, o óleo de mancarra, gindungo ou piripíri e sal qb. Logo que o refogado esteja pronto, adiciona-se o sumo de limão. Retira-se, de seguida, o tacho do lume e coloca-se o frango a marinar neste refogado cerca de uma hora. Findo este tempo, põe-se o frango a grelhar nas brasas.

Acompanha bem com um arroz feito no próprio refogado.

Galinha à moda

da Guiné-Bissau

ingredientes

1 galinha

1 cebola grande

Sumo de 2 limões

Manteiga qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se a galinha, tempera-se com a cebola descascada e finamente picada, o sumo de limão, um pouco de manteiga, gindungo ou piripíri e sal qb, e deixa-se marinar durante, no mínimo, três horas. Findo esse tempo, põe-se ao lume, num tacho, com um pouco de água, deixando-a ferver durante uns cinco minutos. Retira-se, então, do tacho e põe-se a assar nas brasas, barrando-a, de vez em quando, com um pouco de manteiga. Deixa-se, entretanto, o caldo ferver durante cerca de 30 minutos para que apure. Quando a galinha estiver devidamente assada, corta-se aos pedaços, coloca-se numa travessa e rega-se com o molho. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco.

Mancarra

com citi

ingredientes

1 frango

250/300 g de mancarra (amendoim)

1 dl de citi (óleo de palma)

1 cebola grande

2 tomates maduros

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se o frango, lava-se, corta-se aos pedaços e tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Descasca-se, então, a cebola, pica-se e põe-se ao lume, num tacho, a refogar com o citi. Quando a cebola estiver alourada, juntam-se-lhe os bocados de frango, fritando-os uniformemente, mas de modo a que não se queimem. Descascam-se, entretanto, os tomates que, depois de desfeitos, se misturam com a mancarra previamente esmagada em um almofariz. Adiciona-se, então, um pouco de água, mexe-se tudo muito bem e passa-se por um coador. Deita-se este preparado no tacho, tapa-se e coze cerca de 30 minutos em lume brando. Vai-se mexendo. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco.

Sigá de carne de porco

ingredientes

1 kg de perna de porco

½ kg de canje (quiabos)

2 tomates maduros

1 jagatu grande (ou tomate verde)

2 cebolas

2 dentes de alho

Sumo de 1 limão

Óleo para fritar qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lava-se, corta-se a carne aos quadrados e tempera-se com os alhos descascados e picados, gindungo ou piripíri e sal qb. Descascam-se as cebolas, cortam-se às rodela e vão ao lume, num tacho, com óleo até

alourarem. Junta-se a carne e fica a estufar alguns minutos. Adiciona-se a canje, os tomates limpos de peles e sementes e cortados aos bocados e o jagatu cortado às rodela finas. Rega-se com o sumo de limão, acrescenta-se água e deixa-se apurar. Serve-se quente.

Xabeu

de carne

ingredientes

1 galinha

½ kg de carne de vaca

2 chávenas (de chá) de xabeu (óleo de palma)

1 cebola

2 tomates maduros

2 folhas de louro

Sumo de 1 limão

2 malaquetas

Sal qb

Põe-se ao lume, num tacho com água, a carne de vaca lavada e cortada aos bocados. Quando estiver cozida, tira-se a água, que se reserva, junta-se-lhe a galinha limpa e cortada aos pedaços; a cebola descascada e picada; os tomates pelados, sem sementes e cortados em quadrados pequenos; as malaguetas; as folhas de louro e sal qb. Rega-se com o xabeu e o sumo de limão e volta ao lume (acrescenta-se, se necessário, um pouco da água de cozer a carne de vaca), onde apura até as carnes ficarem macias. Serve-se quente.

ACOMPANHAMENTOS

Arroz

branco

ingredientes

½ kg de arroz

2 cebolas

2 dl de óleo

Sal qb

Descasca-se, pica-se a cebola e põe-se ao lume a refogar num tacho com o óleo. Quando ficar transparente, junta-se um litro e meio de água e deixa-se ferver. Acrescenta-se, então, o arroz, lavado em água fria, tapa-se e coze em lume brando.

Funje

de mandioca

ingredientes

½ kg de farinha de mandioca

8 dl de água

Põe-se um tacho ao lume com quatro decilitros de água. Logo que esta comece a ferver, junta-se a farinha de mandioca diluída na restante

quantidade de água e deixa-se cozer. Vai-se mexendo para não encaroçar. Quando estiver cozida, retira-se do lume e bate-se com uma colher de pau.

DOCES

Bijaga

ingredientes

200 g de farinha fina de milho

1 ovo

50 g de açúcar

7½ dl de água

Óleo qb

Mel de cana qb

Sal qb

Mistura-se a farinha com a água, o ovo e o açúcar, e tempera-se com uma pitada de sal. Mexe-se tudo muito bem e leva-se ao lume a fritar, colher a colher, numa frigideira com óleo. Serve-se frio, regado com um pouco de mel de cana.

Bolinhas

de mancarra

ingredientes

Mancarra (amendoim) qb

Açúcar qb

Açúcar pilé (arcado) qb

Pica-se a mancarra, junta-se uma porção de açúcar a gosto e mistura-se tudo muito bem, de modo a obter-se uma pasta consistente. Com a ajuda de duas colheres de sopa, tendem-se pequenas bolas que se envolvem em açúcar pilé.

Bolo de mancarra

ingredientes

175 g de farinha peneirada

60 g de mancarra (amendoim) torrada e limpa

2 ovos

150 g de açúcar

100 g de manteiga

1 colher (de chá) de fermento em pó

Margarina qb

Açúcar refinado qb

Canela qb

Unta-se, com um pouco de margarina, um tabuleiro de ir ao forno, forra-se o fundo com papel vegetal e volta-se a untar. Passa-se, entretanto, a mancarra pela tritadora até ficar em farinha grossa, mistura-se com a manteiga, juntam-se os ovos e bate-se tudo. Adiciona-se aos poucos a farinha e o fermento em pó e vai-se mexendo. Quando tudo estiver bem misturado, deita-se no tabuleiro e leva-se ao forno a cozer a 170 graus. Vai-se verificando. Logo que esteja cozido, deixa-se arrefecer, desforma-se e corta-se em quadrados pequenos, que se polvilham com açúcar refinado e canela a gosto.

Mandioca

assada com xarope de cana

ingredientes

½ kg de mandioca

Xarope de cana qb

Põe-se a mandioca a assar no churrasco ou na grelha. Quando estiver bem assada, descasca-se e corta-se às fatias finas, que se colocam numa travessa, regadas com xarope de cana a gosto. Servem-se quentes.

Mandioca

com mel de cana

ingredientes

1 kg de mandioca

Mel de cana qb

Embrulha-se a mandioca em folha de alumínio e põe-se a assar no forno. Quando estiver assada, descasca-se, corta-se aos bocados e rega-se com mel de cana. Embrulha-se a mandioca em folha de alumínio e põe-se a assar no forno. Quando estiver assada, descasca-se, corta-se aos bocados e rega-se com mel de cana.

Pudim

de pão

ingredientes

Três pães secos de trigo (com, pelo menos, 2 dias)

4 ovos

3 chávenas (de chá) de leite

2 dl de leite de coco

1 ½ chávena (de chá) de açúcar

100 g de coco ralado

1 colher (de sopa) de manteiga

Raspa de limão qb

Açúcar caramelizado qb

Canela qb

Passas qb

Corta-se o pão aos pedaços, deita-se numa vasilha, juntamente com o leite e o leite de coco, e deixa-se demolhar durante alguns minutos. Quando estiver bem ensopado, desfaz-se muito bem com a ajuda da varinha mágica ou com um garfo. Batem-se, entretanto, os ovos, que se adicionam ao pão, juntamente com o coco, o açúcar, raspa de limão, manteiga e canela qb. Deita-se esta massa numa forma de pudim barrada com açúcar caramelizado e leva-se ao forno a cozer em banho-maria. Logo que esteja pronto (o que demorará cerca de uma hora), retira-se do forno, deixa-se esfriar e põe-se no frigorífico durante uns 15 minutos. Desenforma-se, coloca-se num prato, enfeita-se com passas e serve-se frio.

MOÇAMBIQUE

SOPAS

Sopa de coco

com legumes

ingredientes

1 chávena (de chá) de coco fresco

Legumes variados qb

2 colheres (de sopa) de natas

Sal qb

Põem-se ao lume, numa panela com água qb, os legumes, que, depois de cozidos, se reduzem a puré, mas de modo a que fique bastante líquido. Junta-se, então, o coco ralado, tempera-se com sal e apura em lume brando. Quando tudo estiver bem cozido, acrescentam-se as natas e serve-se quente.

Sopa

de milho

ingredientes

6 espigas de milho

6 batatas

1 chávena (de chá) de amendoim

1 cebola

Sal qb

Debulha-se o milho, lava-se e põe-se ao lume a cozer, numa panela com água qb e um pouco de sal. Colocam-se, entretanto, noutra panela, as batatas e a cebola descascadas e cortadas aos bocados e que, depois de cozidas, se esmagam muito bem. Junta-se, então, a este puré o milho e a água da sua cozedura, deixa-se ferver, adiciona-se o amendoim pilado, retifica-se o sal e está pronto a ir para a mesa. Serve-se quente.

PEIXES
E
MARISCOS

Amêijoas

com cerveja

ingredientes

2 kg de amêijoas

½ garrafa de cerveja

3 tomates maduros

2 cebolas grandes

4 dentes de alho

1 colher (de sopa) de margarina

½ copo de leite

Coentros qb

Azeite qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Colocam-se as amêijoas numa vasilha, com água e sal para que saiam as areias. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodelas finas e se levam ao lume a refogar, num tacho, com um pouco de azeite. Logo que comecem a ficar transparentes, juntam-se os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços pequenos; os alhos descascados e picados; a cerveja; o leite; a margarina e sal qb. Lavam-se, entretanto, as amêijoas, que se juntam e se deixam ferver em calda até abrirem. Abana-se o tacho de vez em quando. Quando estiverem prontas, colocam-se numa travessa e salpicam-se com os coentros finamente picados. Servem-se quentes.

Arroz

de garoupa à ilha

ingredientes

1 kg de garoupa

250 g de gambas (descascadas e cozidas)

½ kg de arroz carolino

2 tomates grandes

2 cebolas

2 dentes de alho

½ copo de vinho branco

1 l de caldo de peixe

1 ½ dl de azeite

2 cravinhos-da-índia

2 piri-piris

1 folha de louro

Coentros qb

Salsa qb

Hortelã qb

Manteiga qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, corta-se aos bocados, polvilha-se com um pouco de sal e deixa-se marinar durante algum tempo. Põe-se, entretanto, ao lume a cozer, num tacho com água, as espinhas e as peles do peixe. Quando estiverem cozidas, coam-se e reserva-se tudo. Levam-se igualmente ao lume a refogar, num tacho grande com o azeite, a cebola e os alhos descascados e picados. Logo que a cebola comece a alourar, juntam-se os tomates pelados, sem grainhas e picados; a salsa, a hortelã e os coentros lavados e picados; os piri-piris amanhados e a folha de louro. Vai-se mexendo. Quando o tomate estiver cozido, adiciona-se o caldo de peixe (quente) com o vinho e, logo que levante fervura, o arroz. Passados entre

seis a sete minutos, acrescenta-se o peixe, tapa-se o tacho e deixa-se apurar durante igual tempo. Retificam-se, se necessário, os temperos e está pronto a servir.

Caldeirada

de peixe frito

ingredientes

1 kg de garoupa (robalo, corvina, etc.)

3 mandiocas

1 manga seca

3 malaguetas

1 cebola

4 tomates

Leite de coco qb

Farinha de mandioca qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, tempera-se com um pouco de sal e corta-se às postas, que, depois de envolvidas em farinha de mandioca, se levam ao lume a fritar numa frigideira com azeite. Cozem-se, entretanto, as mandiocas, cortam-se às tiras e põem-se num tacho, Colocam-se por cima os tomates cortados aos bocados, pelados e sem sementes; a cebola descascada e cortada às rodelas; a manga cortada aos quadrados; a malagueta e o peixe. Deita-se o leite de coco em quantidade suficiente para cobrir todos os produtos e põe-se ao lume. Quando levantar fervura, acrescenta-se gindungo ou piripíri e sal a gosto, e deixa-se apurar até que a maioria do leite se evapore. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco

Camarão

com cerveja

(à nacional)

ingredientes

2 kg de camarão

6 dentes de alho

250 g de margarina

Cerveja qb

Gindungo ou piri-piri qb

Sal qb

Lavam-se os camarões, escorrem-se, abrem-se ao meio pelo dorso, no sentido longitudinal (mas sem os separar totalmente), retiram-se as tripas e reservam-se. Descascam-se, entretanto, os alhos, que se esmagam juntamente com um pouco de gindungo ou piri-piri e sal, junta-se a margarina e mistura-se tudo muito bem até se obter uma pasta homogénea. Deitam-se, então, os camarões abertos ao meio num tabuleiro, barram-se com esta pasta, regam-se com um pouco de cerveja e levam-se ao forno previamente aquecido. Estão prontos a servir quando as cascas começarem a ficar avermelhadas, o que deverá demorar cerca de 15 minutos.

Camarão

com quiabos

ingredientes

1 kg de camarão

½ kg de quiabos

3 tomates maduros

1 cebola

½ l de leite de coco

Óleo qb

Gindungo ou piripiri qb

Sal qb

Lavam-se os camarões, cozem-se, descascam-se e reservam-se. Arranjam-se, entretanto, os quiabos, que, depois de abertos ao meio, se temperam com sal e se põem ao lume a fritar, numa frigideira, com um pouco de óleo. Simultaneamente, faz-se um refogado com a cebola descascada e cortada às rodelas finas; os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados pequenos; e um pouco de óleo. Logo que o refogado esteja pronto, juntam-se os quiabos, o leite de coco, um pouco de gindungo ou piripiri e sal qb, e ferve. Adicionam-se, então, os camarões, deixa-se apurar um pouco e serve-se quente.

Camarão

com leite de coco

ingredientes

1 kg de camarão

5 dl de leite de coco

1 cebola

2 tomates maduros

½ colher (de chá) de açafrão

1 dl de azeite

1 malagueta

Sal qb

Descascam-se os camarões e reservam-se. Descasca-se e pica-se a cebola, que se põe ao lume, num tacho com o azeite. Quando ficar alourada, junta-se o tomate pelado, sem sementes e picado, e deixa-se cozer até ficar tudo desfeito. Adiciona-se, então, o miolo do camarão, deixando-o tomar gosto durante uns cinco minutos. Vai-se mexendo. Junta-se, depois, o leite de coco misturado com o açafrão, a malagueta e sal qb. Coze em lume brando durante cerca de 15 minutos e está pronto a servir.

Acompanha com batata cozida ou arroz branco.

Camarão frito

à moçambicana

ingredientes

1 kg de camarão grande

4 dentes de alho

Sumo de 2 limões pequenos

2 folhas de louro

1 molho de coentros

Pimenta qb

Óleo qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Cortam-se as cabeças e as patas aos camarões, lavam-se, abrem-se, mas sem lhes tirar a casca, e retiram-se as tripas. Temperam-se com uma pasta feita com os alhos descascados e picados, as folhas de louro, o sumo de limão, pimenta, gindungo ou piripíri e sal qb, e deixam-se a marinar durante algum tempo. Deita-se, entretanto, um pouco de óleo numa frigideira, põe-se ao lume e, quando estiver bem quente, fritam-se os

camarões. Logo que estejam prontos, colocam-se numa travessa, regam-se com o óleo da frigideira misturado com o molho que serviu para temperar os camarões e polvilham-se com os coentros lavados e picados.

Pode acompanhar com batata frita, arroz de coco, arroz branco e/ou uma salada.

Camarão

grelhado

ingredientes

1 kg de camarão grande

2 dentes de alho

Sumo de 1 limão

1 raminho de salsa

Manteiga qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal refinado qb

Lavam-se os camarões, abrem-se a todo o comprimento, pelo lado do lombo (com a ajuda de uma faca afiada), temperam-se com um pouco de sal, colocam-se abertos numa grelha e põem-se a assar sobre brasas ou, em alternativa, sobre uma chapa. Assam-se dos dois lados. Entretanto, com um pouco de manteiga derretida, o sumo de limão, a salsa lavada e picada, gindungo ou piripíri e sal qb, prepara-se um molho que se deita por cima dos camarões quando estes estiverem a ir para a mesa.

Camarão-tigre

grelhado

ingredientes

1 dúzia e meia de camarões-tigre

Sumo de 2 limões

Manteiga qb

Óleo qb

Pimenta qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lavam-se os camarões, temperam-se com o sumo de limão, um pouco de pimenta e sal e deixam-se a repousar cerca de uma hora. Findo esse tempo, pincelam-se com um pouco de óleo e levam-se ao lume a grelhar. Quando estiverem prontos, colocam-se numa travessa e regam-se com manteiga derretida e misturada com gindungo ou piripíri qb.

Caranguejos

gratinados

ingredientes

Meia dúzia de caranguejos médios

200 g de miolo de pão

3 ovos

1 cebola

2 copos de leite

1 dl de azeite

1 colher (de café) de uísque

1 folha de louro

Pão ralado qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lavam-se os caranguejos, que se põem ao lume a cozer, num tacho, com água temperada com um pouco de sal. Quando estiverem cozidos, retiram-se do lume, abrem-se com cuidado, para não se partirem as cascas, tira-se o miolo e desfia-se. Reserva-se tudo. Descasca-se e pica-se, entretanto, a cebola, que se leva ao lume a refogar, num tacho, com o azeite e a folha de louro. Logo que a cebola fique alourada, adiciona-se a carne dos caranguejos, o miolo de pão embebido no leite quente, os ovos batidos, o uísque, gindungo ou piripíri e sal qb. Mistura-se tudo muito bem e põe-se de novo ao lume. Quando estiver apurado, enchem-se as cascas com este recheio, polvilham-se com pão ralado e levam-se ao forno, previamente aquecido, a gratinar.

Acompanha com uma salada de verduras.

Caril

de camarão

à laurentina

ingredientes

2 kg de camarão

2 cebolas

2 dentes de alho

1 colher (de sopa) de farinha de trigo

2 colheres (de chá) de pó de caril

Leite de 1 coco

2 colheres (de sopa) de calda de tomate

1 raminho de salsa

Azeite qb

Pimenta qb

Coentros qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Põem-se ao lume, numa panela com água, os camarões, que, quando cozidos, se descascam e reservam. Reserva-se igualmente a água da cozedura, juntamente com as cabeças e cascas dos camarões. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas e os alhos, que, com um pouco de azeite e salsa picada, se põem ao lume, num tacho, a refogar. Quando a cebola estiver transparente, juntam-se as cabeças e as cascas dos camarões, deixa-se refogar um pouco, esmaga-se tudo muito bem e passa-se por um passador. Adiciona-se a farinha de trigo dissolvida num pouco de água, o caril, a calda de tomate, pimenta e gindungo ou piripíri qb. Ferve em lume brando, enquanto se vai adicionando, aos poucos, a água de coco e alguma da de cozer os camarões, que, a seguir, se juntam. Deixa-se apurar um pouco e mexe-se para não pegar. Polvilha-se com coentros lavados e picados e serve-se quente.

Acompanha com arroz branco ou papas de mandioca.

Caril

de caranguejo

ingredientes

2 kg de caranguejo

4 tomates

2 cebolas

4 dentes de alho
5 cravinhos-da-índia
3 colheres (de sopa)
de óleo de amendoim
2 colheres (de sopa) de pó de caril
1 colher (de chá) de tamarindo
Leite de 1 coco
10 g de gengibre
2 folhas de louro
Sal qb

Descascam-se as cebolas e os alhos, que, finamente picados, se levam ao lume a refogar, num tacho, juntamente com os tomates pelados, sem sementes e cortados aos bocados; os cravinhos; o gengibre; o louro e o óleo de amendoim. Vão-se adicionando pequenas porções de água a ferver. Logo que o refogado esteja pronto, junta-se o caril, o tamarindo, metade do leite de coco e sal qb. Deixa-se cozer, adiciona-se o caranguejo, acrescenta-se o resto do leite de coco, retificam-se os temperos e apura em lume brando até que o molho fique grosso.

Pode acompanhar com arroz branco, chima de arroz ou papas de mandioca.

Caril

de marisco

ingredientes

1 kg de marisco variado (caranguejo, lagostim, camarão, etc.)
2 cebolas médias
4 tomates maduros
3 dentes de alho

2 ½ dl de leite de coco
Azeite qb
Caril qb
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Cozem-se separadamente os diferentes marisco, em água temperada com sal qb, descascam-se, desfia-se o caranguejo e reservam-se (pode, em alternativa, optar-se por marisco cozido). Descascam-se e cortam-se as cebolas às rodelas, levando-as ao lume a refogar, num tacho, com um pouco de azeite. Quando estiver refogada, adicionam-se os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos quadrados; os alhos descascados e picados; o caril e gindungo ou piripíri a gosto. Cozido o tomate, acrescentam-se os marisco e o leite de coco e apura. Vai-se mexendo sempre. Retificam-se, se necessário, os temperos e está pronto a servir.

Acompanha com arroz branco e salada

Delícias de camarão

ingredientes

250 g de camarão
½ l de leite
50 g de farinha
2 gemas de ovo
1 ovo
1 raminho de salsa
Queijo ralado qb
Noz-moscada qb
Pão ralado qb

Manteiga qb

Margarina qb

Óleo qb

Sal qb

Descascam-se os camarões, que se levam ao lume a alourar, numa frigideira, com manteiga qb. Simultaneamente, põem-se ao lume, num tacho, o leite, a farinha, as gemas de ovo, um pouco de queijo e de manteiga. Quando estiver em creme, juntam-se os camarões, a salsa lavada e picada, a noz-moscada e sal qb, mistura-se tudo muito bem e deita-se num tabuleiro untado com margarina. Deixa-se esfriar e, corta-se aos quadrados, que se passam por pão ralado e ovo e se põem ao lume a fritar.

Acompanha bem com uma salada.

Feijoada de marisco

ingredientes

1 kg de patas de caranguejo

½ kg de camarão pequeno

½ kg de amêijoas

250 g de feijão branco

100 g de bacon

½ chouriço pequeno

1 colher (de sopa) de manteiga

1 cebola

2 dentes de alho

2 piripíris

2 colheres (de sopa) de polpa de tomate

1 raminho de coentros

2 folhas de louro

Azeite qb

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer, num tacho com um pouco de água, o chouriço, o *bacon* e o feijão, que se deixou a demolhar de véspera. Separadamente, leva-se também ao lume o camarão, que, depois de cozido, se descasca e destripa. O mesmo se faz em relação aos caranguejos, os quais, após a cozedura, são descascados e desfiados, e às amêijoas, que igualmente se cozem e descascam. Reserva-se tudo, incluindo a água de cozer o feijão. Descascam-se e picam-se, entretanto, os alhos e as cebolas, que se põem ao lume a refogar, num tacho, com a manteiga, os piripíris sem as sementes e azeite qb. Vai-se mexendo. Quando começar a alourar, adiciona-se a polpa de tomate, o chouriço cortado às rodelaas pequenas, o *bacon* cortado aos pedacinhos, a salsa picada, as folhas de louro e um pouco da água de cozer o feijão. Ferve durante uns cinco minutos, findos os quais se junta o feijão. Volta de novo a ferver por igual tempo, adicionando-se, então, o marisco. Retificam-se, se necessário, a água e os temperos e, na hora de servir, juntam-se os coentros lavados e picados e um fio de azeite.

Acompanha com arroz branco.

M'boa

ou Matsavo

ingredientes

½ kg de camarão

½ kg de folhas de abóbora

2 tomates

1 cebola

2 chávenas (de chá) de farinha de amendoim

Leite de 1 coco

3 malaguetas

Gindungo ou priripiri qb

Sal qb

Tiram-se os fios às folhas de abóbora, lavam-se muito bem, cortam-se à moda da couve para caldo verde, mas mais larga, e põem-se a cozer, num tacho, com o leite de coco e um pouco de água. Passada cerca de meia hora, juntam-se-lhe os camarões, os tomates pelados e cortados aos pedaços, a cebola descascada e cortada às rodela, as malaguetas e sal qb. Logo que comece a ferver, adiciona-se a farinha de amendoim e deixa-se no fogo até que o camarão esteja cozido. Vai-se mexendo para que não pegue. Acrescenta-se, se necessário, um pouco de gindungo ou piripíri e serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco ou funje de farinha de milho.

Mimino

ingredientes

750 g de garoupa

600 g de mandioca

1 cebola

3 tomates maduros

½ dl de azeite

Leite de coco qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, que, depois de cortado às postas e temperado com sal qb, se deixa a tomar gosto durante 30 minutos. Põe-se, então, a fritar, numa frigideira com um pouco de óleo, e reserva-se. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, depois de picada, se leva ao lume a refogar, juntamente com os tomates pelados, sem grainhas e cortados em pequenos pedaços. Quando a cebola estiver alourada, junta-se a mandioca, descascada, lavada e cortada aos palitos, tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto, cobre-se com leite de coco e deixa-se levantar fervura. Juntam-se, então, as postas de peixe frito e ferve até que a mandioca esteja cozida.

Pode acompanhar com papas de mandioca.

Moqueca africana

ingredientes

1kg de peixe (pargo, goraz, etc.)

½ kg de camarão descascado

2 pimentos vermelhos

2 pimentos verdes

3 cebolas

5 tomates

5 dl de leite de coco

1 ramo de coentros

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, corta-se às postas e polvilha-se com um pouco de sal. Descascam-se, entretanto, as cebolas e os tomates, que se picam muito

bem, juntamente com os pimentos, os coentros e sal qb. Cobre-se o fundo de um tacho com metade desta mistura e põem-se por cima as postas de peixe, o miolo de camarão e o resto da mistura. Junta-se o leite de coco, tapa-se o tacho e deixa-se cozer em lume muito brando. Vai-se verificando. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco ou papas de mandioca.

Muamba

de peixe

ingredientes

1 ½ de corvina (ou garoupa)

250 g de abóbora

250 g de quiabos

2 beringelas

2 cebolas

3 dentes de alho

2 dl de óleo de palma

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, corta-se às postas e reserva-se. Descascam-se as cebolas e os alhos, picam-se e levam-se ao lume a refogar, num tacho com o óleo de palma. Logo que a cebola comece a alourar, juntam-se as beringelas descascadas e cortadas aos cubos; a abóbora descascada e cortada aos quadrados; e os quiabos sem as pontas e cortados ao meio no sentido longitudinal. Deixa-se refogar um pouco e vai-se mexendo. Adiciona-se, então, um pouco de água e o peixe e tempera-se com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Deita-se, se necessário, mais um pouco de água e deixa-se apurar cerca de 10 minutos. Serve-se quente.

Pode acompanhar com papas de mandioca.

Mucuane

com camarão

ingredientes

150 g de camarão fresco

½ kg de papaia

200 g de folha tenra de mandioca

Leite de 1 coco grande

2 tomates maduros

1 cebola

Sal qb

Descascam-se os camarões, dá-se-lhes um golpe no dorso, retiram-se as tripas, lavam-se e reservam-se. Removem-se, entretanto, as nervuras centrais das folhas de mandioca, esmagam-se muito bem e põem-se ao lume a cozer, numa panela com água. Logo que esta se evapore, junta-se o leite de coco e tempera-se com um pouco de sal. Passados alguns minutos, deitam-se os tomates, pelados, sem sementes e cortados aos pedaços, juntamente com a cebola descascada e cortada em rodela grossas. Quando estiver quase cozido, adicionam-se os camarões e a papaia descascada e cortada em cubos pequenos. Apura um pouco e serve-se.

Pode acompanhar com arroz branco ou chima de arroz.

Mufete

de garoupa

ingredientes

1 kg de garoupa pequena

2 dl de azeite

Vinagre qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanham-se as garoupas, dá-se-lhes um corte superficial no lombo, polvilham-se com um pouco de sal e põem-se nas brasas a grelhar. Mistura-se, entretanto, o azeite com vinagre, gindungo ou piripíri e sal a gosto, leva-se ao lume, numa frigideira, e deixa-se apenas levantar fervura. Regam-se as garoupas com este molho e estão prontas a servir.

Acompanha com farofa ou papas de mandioca.

Peixe frito

com batata-doce

ingredientes

1 kg de dourada (ou robalo, red fish, corvina, etc.)

750 g de batata-doce

250 g de coco ralado

2 pêssegos secos

1 cebola

2 dentes de alho

2 copos de leite de coco

1 colher (de sopa) de polpa de tomate

Coentros qb

Óleo qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, corta-se às postas, tempera-se com um pouco de sal e leva-se ao lume a fritar, numa frigideira com óleo qb. Quando estiverem fritas, colocam-se numa panela juntamente com as batatas-doces e as cebolas descascadas e cortadas às rodelas; os alhos descascados e picados; os pêssegos previamente demolhados; a polpa de tomate e gindungo ou piripíri e sal qb. Põe-se a panela ao lume, acrescenta-se o leite de coco e deixa-se ferver. Mexe-se de vez em quando. Logo que esteja pronto, adicionam-se os coentros lavados e picados e serve-se quente.

Tocossado

ingredientes

1 ½ kg de pargo (ou garoupa)

2 cebolas

3 tomates maduros

½ manga seca

2 dentes de alho

Sumo de 1 limão

3 malaguetas

Azeite qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, que se coloca numa caçarola (preferencialmente de barro), juntamente com os tomates pelados e cortados aos pedaços, as

cebolas descascadas e cortadas às rodelas, a manga seca cortada aos quadrados, as malaguetas e um pouco de azeite. Junta-se alguma água com o sumo de limão e tempera-se com sal a gosto. Deixa-se apurar até que o peixe fique quase desfeito. Serve-se quente.

Acompanha com chima de arroz ou arroz de coco.

Vatapá com abóbora

ingredientes

750 g de camarão

750 g de folha de abóbora (ou, em alternativa, espinafres)

200 g de amendoim

1 cebola

2 tomates maduros

2 dl de leite de coco

Óleo qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lavam-se, migam-se as folhas de abóbora à moda do caldo verde, mas mais grossas, e põem-se ao lume a cozer, num tacho, com água temperada com sal qb. Logo que estejam cozidas, escorrem-se e reservam-se. Cozem-se separadamente os camarões, que se descascam e também se reservam. Descasca-se, entretanto, a cebola, que, depois de picada, se leva, num tacho, ao lume a refogar com um pouco de óleo. Quando estiver alourada, juntam-se os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços pequenos e deixam-se cozer até que se desfaçam. Adicionam-se, então, as folhas de abóbora bem escorridas, os camarões, o leite de coco e o

amendoim pisado e desfeito num pouco de água. Tempera-se tudo com gindungo ou piripíri e sal a gosto, apura e está pronto a servir.

Pode acompanhar com arroz branco ou chima de arroz.

Vatapá

com amendoim

ingredientes

1 kg de camarão cozido

750 g de amendoim

1 kg de folha de mandioca (ou, em alternativa, couve-galega)

1 coco

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Lavam-se, cortam-se as folhas de mandioca à moda do caldo verde, mas bastante mais largas, põem-se ao lume a cozer, num tacho sem água (no caso de se utilizar a couve-galega, deita-se um pouco de água), até ficarem tenras e reservam-se. Rala-se, entretanto, a polpa do coco, à qual, depois de passada por um coador, se adiciona o leite do mesmo coco e o amendoim reduzido a pó e dissolvido em cerca de meio litro de água. Deita-se esta mistura num tacho e põe-se ao lume. Quando começar a ferver, adicionam-se as folhas de mandioca (ou couve-galega) e o camarão descascado, temperando-se tudo com gindungo ou piripíri e sal a gosto. Apura em lume brando cerca de meia hora. Serve-se quente.

Pode acompanhar com farinha de milho ou arroz branco

«Presença regular» na gastronomia moçambicana, pelo vatapá passa muita da influência da culinária dos escravos transportados nos navios negreiros desde o século xvi.»

CARNES

Bife de vitela

com amendoim

ingredientes

½ kg de carne de vitela para bife

50 g de amendoim

2 cebolas

2 dentes de alho

1 dl. de azeite

1 dl de água

Pimenta qb

Sal qb

Corta-se a carne, em bifos não muito altos, temperam-se com pimenta e sal a gosto e reservam-se. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodelas finas; os tomates, a quem se tiram as grainhas e se cortam aos pedaços pequenos; e os alhos, que se pisam. Põe-se tudo ao lume, num tacho com o azeite, e colocam-se os bifos por cima. Tapa-se o tacho e deixa-se refogar, adicionando-se, se necessário, um pouco de água. Quando a carne estiver tenra, junta-se o amendoim picado e deixa-se apurar.

Pode acompanhar com arroz ou batata-doce cozida.

Arachis hypogaea, ou amendoim, recebe diversos nomes consoante as zonas onde é usado, em Moçambique é apelidado também por aráquide, caranga, carango.

Caldeirada

de cabrito

ingredientes

1 kg de carne de cabrito

4 batatas

1 lata de ervilhas

3 tomates grandes maduros

2 cebolas pequenas

2 dentes de alho

2 cenouras

2 colheres (de chá) de pó de caril

1 raminho de salsa

1 garrafa de cerveja

Óleo qb

Vinagre qb

Sal qb

Arranja-se a carne, lava-se, tempera-se com os dentes de alho descascados e picados, um pouco de vinagre e sal a gosto, e deixa-se marinar durante cerca de meia hora. Passado esse tempo, deita-se num tacho com óleo qb e põe-se ao lume a cozer durante alguns minutos. Juntam-se, então, os tomates pelados e cortados aos bocados pequenos; as cebolas e as cenouras descascadas e cortadas às rodela; e a salsa lavada e picada. Quando estiver já sem molho, adiciona-se a cerveja, o caril e sal qb, e deixa-se cozer durante hora e meia. Findo esse tempo, juntam-se as ervilhas e as

batatas descascadas e cortadas aos cubos. Apura até que o molho fique grosso. Retificam-se, se necessário, os temperos e serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco.

Caril de galinha

à moçambicana

ingredientes

1 galinha

2 colheres (de chá) de pó de caril

3 cebolas

3 dentes de alho

2 colheres (de sopa) de calda de tomate

1 colher (de sopa) de farinha

Leite de 1 coco

1 colher (de café) de açafrão

1 ramo de salsa

Azeite qb

Pimenta qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se a galinha que se corta aos pedaços pequenos e se põe a marinar, num recipiente, com uma cebola e um alho descascados e picados, uma colher (de sopa) de calda de tomate e sal qb. Passados cerca de 30 minutos, põe-se ao lume a guisar, num tacho, com um pouco de azeite. Logo que a galinha esteja estrugida, acrescenta-se um pouco de água, deixa-se apurar bem e reserva-se. Descascam-se e picam-se, entretanto, as restantes cebolas (duas) e os alhos (dois) que se levam ao lume a refogar, num tacho, juntamente com a salsa lavada e picada e um pouco de azeite.

Quando o refogado estiver bem apurado, desfaz-se com a ajuda de uma trituradora, junta-se o resto da calda de tomate, a farinha desfeita em um pouco de água, o pó de caril, o açafrão, pimenta, gindungo ou piripíri e sal a gosto. Põe-se em lume brando durante cerca de 20 minutos, junta-se, pouco a pouco, o leite de coco e vai-se mexendo de vez em quando. Logo que o molho esteja grosso, junta-se a galinha e deixa-se apurar. Retificam-se, se necessário, os temperos e serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

Chacuti

de galinha

ingredientes

1 galinha

4 cebolas

4 dentes de alho

6 cravinhos

4 malaguetas

1 coco grande

½ colher (de café) de noz-moscada

1 colher (de sopa) de sementes de coentros

1 colher (de sopa) de cardamomo

1 colher (de chá) de cominhos

1 colher (de chá)

de açafrão

1 colher (de chá) de canela

1 colher (de sopa)

de tamarindo

1 colher (de sopa)

de banha

2 colheres (de sopa)

de óleo

2 folhas de louro

Sal grosso qb

Abre-se o coco, reserva-se o leite e rala-se a polpa, que se leva ao forno a alourar levemente. Igualmente se alouram as sementes de coentros, os alhos, os cominhos, os cravinhos e o cardamomo. Pisa-se tudo num almofariz. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas, que se levam ao lume, num tacho, a refogar com o óleo e a banha. Quando estiverem alouradas, junta-se a galinha sem a pele e cortada em pedaços pequenos. Vai-se mexendo até que fique dourada. Rega-se, então, com o leite de coco junto com o tamarindo desfeito em algumas gotas de água morna, adicionando-se, de seguida, os temperos moídos, a canela, as folhas de louro e sal grosso qb. Tapa-se o tacho e deixa-se alourar em lume brando, devendo ficar tenro e com bastante molho. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz de coco, arroz branco ou papas de mandioca.

Frango

à moçambicana

ingredientes

2 frangos pequenos

1 coco

3 dentes de alho

100 g de manteiga

½ chavena (de café) de óleo de amendoim

Sumo de 1 limão

1 colher (de chá) de colorau

2 folhas de louro

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Rala-se o coco, que se junta a um litro de água a ferver e se coa para um recipiente. Quando estiver frio, juntam-se os dentes de alho descascados e picados, o colorau, as folhas de louro (previamente pisadas num almofariz) e o óleo de amendoim. Mistura-se tudo muito bem e deita-se sobre os frangos, que se colocam, de seguida, no frigorífico onde devem permanecer cerca de 12 horas. Vão-se virando de vez em quando. Passado esse tempo, assam-se em lume brando de carvão, barrados com parte deste molho. Adiciona-se, entretanto, o sumo de limão e a manteiga ao resto do molho, leva-se ao lume a ferver e deita-se por cima dos frangos quando estes saírem das brasas. Servem-se quentes.

Pode acompanhar com mucapata ou arroz branco.

Frango

apimentado

ingredientes

2 peitos de frango

1 colher (de chá) de molho de pimenta

3 pimentos-malagueta

10 dentes de alho

Sumo de 3 limões

Azeite qb

Sal qb

Descascam-se e cortam-se os alhos, lavam-se e cortam-se os pimentos em pedaços pequenos, batendo-se tudo num liquidificador, juntamente com o sumo de limão, o molho de pimenta, um pouco de azeite e sal a gosto.

Quando o creme estiver liquefeito, deita-se sobre os peitos de frango, que, depois de lavados, foram colocados numa assadeira. Vão ao forno e só se retiram quando a carne estiver bem cozida e alourada.

Acompanha bem com uma salada verde ou com arroz branco.

Frango cafreal à zambeziana

ingredientes

1 frango

Leite de 1 coco ralado

5 dentes de alho

1 folha de louro

Limão qb

Azeite qb

Sal qb

Arranja-se o frango, que se põe a escorrer. Coloca-se, entretanto, o coco ralado numa vasilha, na qual se deita cerca de meia chávena (de chá) de água quente e igual quantidade de água fria, mexendo-se até que fique uma espécie de leite cremoso. Deixa-se arrefecer. Esmagam-se, entretanto, num almofariz, os dentes de alho com um pouco de sal, acrescentando-se, de seguida, umas gotas de limão e a folha de louro. Mistura-se tudo muito bem e deita-se sobre o frango. Passados alguns minutos, acrescenta-se metade do leite de coco e deixa-se o frango a marinar durante cerca de 30 minutos. Guarda-se o resto do leite de coco num recipiente, com um pouco de azeite, para se ir borrifando o frango quando este for colocado na brasa a assar, de modo a que a pele fique estaladiça.

Frango

com amendoim

ingredientes

1 frango

½ kg de amendoim sem sal

2 dentes de alho

1 l de água quente

1 dl de óleo

1 cebola grande

Pimenta qb

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Pisa-se o amendoim num almofariz, deita-se numa panela, junta-se a água a ferver, mexe-se, passa-se por um coador de rede fina e reserva-se. Descascam-se os alhos e a cebola, que, depois de picados, se põem ao lume, num tacho com o óleo. Quando a cebola ficar alourada, deita-se o frango lavado e cortado aos bocados e deixa-se tomar gosto durante alguns minutos. Junta-se, então, a água com o amendoim, tempera-se com pimenta, gindungo ou piripíri e sal qb, tapa-se o tacho e deixa-se cozinhar cerca de 30 minutos. Serve-se quente.

Acompanha com arroz branco ou batata frita.

Galinha

com manga

ingredientes

1 galinha
250 g de polpa de manga
3 ½ dl de leite
1 cebola
2 dentes de alho
Azeite qb
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Arranja-se a galinha, lava-se, corta-se em pedaços não muito grandes e põe-se ao lume, num tacho, juntamente com a cebola e os alhos, descascados e picados, e o azeite. Logo que a galinha comece a ficar alourada, junta-se o leite e a manga cortada aos bocados e tempera-se com gindungo ou piripíri e sal qb. Tapa-se o tacho, deixa-se cozer bem e serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco.

Galinha

de cabidela

ingredientes

1 galinha
1 cebola
3 tomates
2 dentes de alho
3 colheres (de sopa) de vinagre
1 folha de louro
Óleo qb
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Mata-se a galinha, sangrando-a. Aproveita-se o sangue, que se reserva misturado com o vinagre para que não coale. Depena-se e lava-se, entretanto, a galinha, que se corta em pedaços pequenos e se põe num tacho a cozer em lume brando, juntamente com a cebola descascada e cortada às rodelas, os tomates pelados e cortados aos quadrados, os alhos descascados e picados, a folha de louro, óleo, pimenta e sal qb. Quando a galinha estiver cozida, junta-se o sangue e leva-se novamente ao lume a apurar. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco ou mucapata.

Mandioca

com miudezas de galinha

ingredientes

1,250 kg de mandioca

½ kg de miudezas de galinha

5 tomates

2 cebolas

1 colher (de sopa) de rajá (pó de caril)

2 dentes de alho

6 colheres (de sopa) de azeite

200 g de grão-de-bico

Azeitonas pretas qb

Sal qb

Descasca-se, lava-se e põe-se a mandioca ao lume a cozer, numa panela com água e sal qb, juntamente com o grão-de-bico. (Pode optar-se por uma lata de quilo de grão-de-bico cozido.) Separadamente, cozem-se as miudezas de galinha e reserva-se tudo. Descascam-se, entretanto, as cebolas e os alhos, que, lavados e picados, se levam ao lume a refogar, num tacho, com os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços. Logo que a cebola comece a ficar alourada, adicionam-se as miudezas, o rajá e sal qb, e deixa-se apurar um pouco. Junta-se, então, a mandioca e o grão-de-bico, e apura mais um pouco. Serve-se quente, numa travessa decorada com azeitonas pretas descaroçadas.

Pode acompanhar com uma salada de cenoura e pepino.

Mandioca é o nome pelo qual é conhecida a espécie do *Manihot*, composto por diversas variedades de raízes tuberosas comestíveis. É comum consumir-se para além da raiz, as folhas jovens em forma de esparregado. Em Moçambique, estas são piladas (moídas no pilão), juntamente com alho e a própria farinha seca da raiz e, depois, cozinhada normalmente com um marisco (caranguejo ou camarão).

Muamba

de galinha

ingredientes

1 galinha do campo

300 g de abóbora

½ kg de dendém (ou 1 lata de muamba de dendém)

250 g de quiabos

2 cebolas

2 dentes de alho

1 dl de azeite

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Arranja-se a galinha, lava-se, corta-se aos pedaços e tempera-se com os dentes de alho descascados, pisados e misturados com um pouco de gindungo ou piripíri e de sal. Igualmente se descascam e picam as cebolas, que se levam ao lume, num tacho, a alourar, juntamente com a galinha e o azeite. Cozem-se separadamente os dendéns, os quais, quando estiverem bem cozidos, se escorrem e pisam para os separar dos caroços. Adiciona-se cerca de um litro de água morna, espremem-se bem e coam-se. Juntam-se, então, a galinha, a abóbora descascada e cortada aos quadrados e os quiabos sem as pontas e cortados ao meio no sentido longitudinal. Acaba de cozer e serve-se quente.

Muchucho

ingredientes

1 kg de dobrada

5 tomates maduros

2 cebolas

1 colher (de chá) de farinha de milho

1 colher (de chá) de colorau

Gindungo ou piripiro qb

Sal qb

Arranja-se a dobrada, que se põe ao lume a cozer, numa panela com água qb. Quando estiver tenra, corta-se aos bocados pequenos e reserva-se. Deitam-se, entretanto, num tacho, os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados; as cebolas descascadas e cortadas aos pedaços; o colorau; e qb de gindungo ou piripíri e de azeite. Deixa-se fritar um pouco, adicionam-se cerca de 2 decilitros e meio de água e ferve. Junta-se, então, a dobrada, um pouco de sal e volta a ferver. Apura em lume brando 10 minutos, retificam-se, se necessário, os temperos e está pronto a servir.

Sarapatel

ingredientes

1 kg de carne de porco (entrecosto, orelha, coração, baço e fígado)

2 cebolas

3 dentes de alho

5 bagos de pimenta

1 colher (de chá) de cominhos

1 colher (de chá) de cravinhos

Azeite qb

Vinagre qb

Gengibre qb

Açafrão qb

Gindungo ou piripíri

verde qb

Sal qb

Misturam-se, numa tigela, os bagos de pimenta com o vinagre e deixam-se a marinar entre duas a três horas. Arranja-se, entretanto, a carne de porco, que se põe ao lume, numa panela, com água e sal qb. Quando estiver cozida, reserva-se a água, corta-se a carne aos bocados pequenos, levando-a de novo ao lume, num tacho com um pouco de azeite, a fritar ligeiramente. Descascam-se, entretanto, as cebolas, cortam-se às rodela e

põem-se a refogar. Quando começarem a ficar alouradas, adiciona-se a carne e, depois, os temperos (alhos, cominhos, cravinhos e os bagos de pimenta), que foram triturados e misturados com um pouco de vinagre até formarem uma pasta. Deita-se esta pasta, com um pouco da água da cozedura, sobre a carne, junta-se gindungo ou piripíri verde a gosto e deixa-se apurar. Serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

ACOMPANHAMENTOS

Arroz

de coco

ingredientes

250 g de arroz

Leite de coco qb

Sal qb

Põe-se ao lume, num tacho, o leite de coco em quantidade igual ao dobro do volume de arroz e tempera-se com um pouco de sal. Quando levantar fervura, junta-se o arroz e deixa-se cozer em lume brando até ficar seco.

Arroz

de pulau

ingredientes

250 g de arroz

1 cebola grande

3 cravinhos

1 pau de canela

Cardamomo qb

Óleo qb

Descasca-se a cebola, pica-se e põe-se ao lume, num tacho, com um pouco de óleo. Quando estiver transparente, junta-se o arroz e deixa-se fritar levemente. Adiciona-se, então, cerca de meio litro de água a ferver, o pau de canela, os cravinhos e um pouco de cardomomo esmagado. Coze durante cerca de um quarto de hora e está pronto a servir.

Chima de arroz

ingredientes

½ kg de farinha de arroz

4 dl de leite de coco

Sal qb

Deita-se o leite de coco num tacho e põe-se ao lume. Logo que levante fervura, junta-se a farinha de arroz em chuva, mexendo-se sempre com uma colher de pau para não encaroçar. Tempera-se com sal qb e deixa-se cozer até que fique consistente.

Farofa

ingredientes

½ kg de farinha-de-pau

1 cebola grande

Azeite qb

Vinagre qb

Sal qb

Descasca-se, pica-se muito bem a cebola e coloca-se numa vasilha, onde se junta com a farinha-de-pau e se tempera com azeite, vinagre, sal qb e quatro colheres (de sopa) de água morna. Mistura-se como se fosse uma salada, mas de modo a que fique solta.

Mucapata

ingredientes

½ kg de arroz

250 g de feijão-soroco

1 ½ coco

Sal qb

Lava-se o arroz, descasca-se o feijão, que se deixou a demolhar de véspera, e põem-se ambos ao lume, numa panela, com cerca de um litro de água e sal qb. Passados uns 15 minutos, junta-se o leite de coco, cujo miolo foi espremido com um pouco de água morna, mantendo-se tudo ao lume até que o feijão esteja cozido e o molho seco.

Papas de mandioca

ingredientes

150 g de farinha de mandioca

3 tomates maduros

2 cebolas

2 dentes de alho

2 copos de caldo de peixe

1 colher (de sopa) de manteiga

1 raminho de salsa

Óleo qb

Sal qb

Descascam-se e picam-se as cebolas e os alhos, que se levam ao lume a alourar, num tacho com óleo qb. Quando a cebola ficar transparente, adicionam-se os tomates pelados, sem sementes e cortados aos pedaços, juntamente com a salsa lavada e picada. Deixa-se cozer até que os tomates fiquem desfeitos. Junta-se, então, a mandioca, desfeita num pouco de água, e o caldo de peixe. Coze em lume brando durante 10 minutos. Findo esse tempo, retira-se do lume, adiciona-se a manteiga e mistura-se tudo muito bem, de modo a que fique uma massa consistente.

DOCES

Banana

com leite condensado

ingredientes

6 bananas maduras

1 lata de leite condensado

2 gemas de ovo

3 colheres (de sopa) de coco ralado

2 colheres (de sopa) de manteiga

1 colher (de chá) de canela

Casca de 1 limão

Descascam-se as bananas, cortam-se ao meio no sentido longitudinal e colocam-se num recipiente de ir ao forno e à mesa. Cobrem-se com o leite condensado, que foi misturado com as gemas de ovo, e polvilham-se com pequenas «nozes» de manteiga, a canela, a raspa de limão e o coco ralado. Vão ao forno a gratinar até que fiquem douradas. Servem-se frias.

Bolo

catembe

ingredientes

220 g de farinha

300 g de manteiga

50 g de pão ralado

60 g de castanha de caju torrada

2 ovos

270 g de açúcar

1 dl de leite

2 colheres (de chá) de fermento em pó

Rala-se a castanha de caju, que, misturada com 100 gramas de açúcar, 50 de manteiga derretida e o pão ralado, se bate até ficar numa pasta. Barra-se com ela a forma (redonda) e mete-se no frigorífico. Bate-se o que resta do açúcar e da manteiga até se obter um creme encorpado. Juntam-se os ovos inteiros, um a um, volta a bater-se e vai-se acrescentando, pouco a pouco e alternadamente, o leite e a farinha com o fermento. Deita-se esta massa na forma, colher a colher, não tocando na camada que a reveste. Vai uma hora ao forno a cozer em lume médio (150 graus). Testa-se a consistência com um palito e retira-se da forma quando frio.

Bolo de abacaxi

ingredientes

Abacaxi qb

3 ovos

180 g de farinha de trigo

½ colher (de chá) de fermento em pó

½ colher (de chá) de essência de baunilha

1 chávena (de café) de água

300 g de açúcar

Caramelo qb

Mistura-se a farinha com o fermento e peneira-se. Batem-se, entretanto, as claras dos ovos em castelo firme e adicionam-se as gemas, uma a uma, o açúcar, o fermento, a farinha e, muito lentamente, a água. Acrescenta-se a essência de baunilha e leva-se ao forno numa forma lisa previamente

barrada com um pouco de caramelo e com o fundo coberto por abacaxi cortado às rodelas finas. Serve-se frio.

Bolo de ananás

ingredientes

1 lata de ananás

6 ovos

350 g de farinha de trigo

350 g de açúcar

150 g de açúcar caramelizado

150 g de manteiga

2 colheres (de chá) de fermento em pó

Toma-se uma forma com chaminé, barra-se com o açúcar caramelizado e forra-se com o ananás cortado às rodelas finas. Mistura-se, entretanto, o açúcar com a manteiga, batendo com uma colher de pau até ficar em creme. Juntam-se os ovos, um a um, batendo-se sempre e, de seguida, a farinha misturada com o fermento. Depois de tudo estar bem envolvido, deita-se na forma e leva-se ao forno a cozer, em temperatura média, durante aproximadamente uma hora. Vai-se verificando. Serve-se frio.

Bolo de batata e caju

ingredientes

250 g de batata
250 g de castanha de caju
½ kg de açúcar
9 gemas de ovo
4 claras de ovo
Raspa de limão qb
Margarina qb
Farinha fina de trigo qb

Descascam-se as batatas, cozem-se e reduzem-se a puré. Pisa-se, entretanto, o caju, que se junta à batata, com a manteiga, o açúcar e a raspa de limão, misturando-se tudo muito bem. Adicionam-se as gemas, uma a uma, mexendo sempre. Juntam-se igualmente as claras batidas em castelo. Vai ao forno, em temperatura média, numa forma untada com margarina e polvilhada com um pouco de farinha. Verifica-se.

Bolo

de mandioca

ingredientes

½ kg de mandioca
½ kg de açúcar
8 gemas de ovo
120 g de manteiga
1 copo de leite de coco
1 copo de água
Margarina qb

Põe-se um tacho ao lume com a água e o açúcar (reserva-se apenas um pouco para polvilhar a forma) e deixa-se ferver. Logo que atinja o ponto de calda, retira-se do lume e adiciona-se a manteiga. Separadamente, mistura-se o leite de coco com as gemas de ovo e a mandioca ralada. Junta-se tudo, mexe-se bem e deita-se numa forma untada com margarina e polvilhada com um pouco de açúcar. Coze em forno quente durante aproximadamente 45 minutos.

Cuscuz à moda de Moçambique

ingredientes

1 chávena (de chá) de açúcar

2 ovos

1 chávena (de chá) de leite

2 chávenas (de chá) de farinha de trigo

2 chávenas (de chá) de farinha de milho

1 colher (de sopa) de manteiga

1 colher (de sopa) de canela

1 colher (de sopa) de fermento

Margarina qb

Misturam-se os ovos com o açúcar, junta-se a manteiga e bate-se até ficar cremoso. Adicionam-se, de seguida, as farinhas de trigo e milho, o leite, o fermento e a canela, mexe-se tudo muito bem e leva-se ao forno a cozer, numa forma untada com bastante margarina. Vai-se verificando. Serve-se frio.

Doce

de abóbora com coco

ingredientes

½ kg de abóbora

1 coco

½ kg de açúcar

Descasca-se a abóbora, corta-se aos bocados e põe-se ao lume a cozer, numa panela com um pouco de água. Quando estiver bem cozida, retira-se do lume, escorre-se e reduz-se a puré. Junta-se, então, o açúcar, mistura-se e põe-se de novo ao lume, mexendo sempre. Logo que comece a ferver, acrescenta-se o coco ralado e mexe-se até ficar bem consistente. Deixa-se arrefecer e pode-se guardar num frasco bem fechado.

Ovos-moles

de papaia

ingredientes

½ kg de papaia madura

10 gemas de ovo

½ kg de açúcar

1 pau de canela

Canela qb

Põe-se ao lume a cozer, num tacho com um pouco de água, a papaia descascada e cortada aos bocados. Logo que esteja cozida, passa-se por

uma peneira, junta-se o açúcar e o pau de canela e põe-se de novo ao lume. Quando tomar ponto, retira-se do lume, deixa-se arrefecer um pouco e acrescenta-se, com cuidado para que não talhem, as gemas de ovo batidas. Volta, uma vez mais, ao lume para cozer os ovos, mas sem ferver. Servem-se frios polvilhados com um pouco de canela.

Pão

de banana

ingredientes

1 chávena (de chá) de polpa de bananas maduras

3 ovos

2 chávenas (de chá) de farinha de trigo

1 chávena (de chá) bem cheia de açúcar

3 colheres (de sopa) de leite

2 colheres (de chá) de fermento em pó

½ colher (de café) de bicarbonato

½ colher (de chá) de essência de baunilha

3 colheres (de sopa) de manteiga

½ colher (de café) de sal

Margarina qb

Bate-se a manteiga até que fique em creme. Deita-se o açúcar lentamente, batendo sempre. Juntam-se os ovos, um a um, continuando a bater. Mistura-se, de seguida, a banana, a farinha, o fermento, o bicarbonato, a baunilha e o sal. Adiciona-se, pouco a pouco, o leite e leva-se ao forno numa forma untada com margarina. Vai-se verificando a consistência com um palito. Deixa-se arrefecer, desenforma-se e está pronto a servir.

Pudim

de coco

ingredientes

½ l de leite de coco

12 gemas de ovo

2 claras de ovo

300 g de açúcar

Raspa de casca de limão qb

Manteiga qb

Põe-se ao lume o açúcar, num tacho com um pouco de água. Quando atingir o ponto de pérola, retira-se do lume, junta-se-lhe o leite de coco, uma pequena quantidade de raspa de casca de limão e deixa-se arrefecer. Misturam-se, então, as gemas de ovo e as claras levemente batidas e põe-se em lume brando. Quando os ovos estiverem ligeiramente passados, deita-se numa forma untada com manteiga e vai ao forno a cozer em banho-maria.

Pudim

de mandioca

ingredientes

1 mandioca pequena

150 g de açúcar

150 g de queijo ralado

2 colheres (de sopa) de manteiga

5 gemas de ovo

Noz-moscada (ralada) qb

Canela qb

Margarina qb

Descasca-se, corta-se e põe-se ao lume a cozer, num tacho, a mandioca. Depois de cozida, passa-se por uma peneira e mistura-se com o açúcar, o queijo ralado, as gemas de ovo, a manteiga, uma pitada de noz-moscada e outra de canela. Mexe-se tudo muito bem e leva-se ao forno médio, numa forma untada com margarina. Demora entre 30 a 40 minutos a cozer.

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE

SOPAS

Sopa

de camarão

ingredientes

200 g de camarão

1 tomate maduro

3 cenouras

3 colheres (de sopa) de vinho branco

Sal qb

Cozem-se os camarões, descascam-se e reservam-se. Reserva-se igualmente a água da cozedura. Pisam-se, entretanto, as cabeças e as cascas dos camarões misturadas com um pouco da calda e deitam-se na água da cozedura, juntamente com o tomate pelado, sem sementes e cortado em bocados pequenos, e as cenouras descascadas e cortadas às rodelas finas. Quando estiver tudo cozido, passa-se por um passador, juntam-se os camarões, o vinho branco e um pouco de sal e põe-se de novo ao lume a apurar. Serve-se quente com, ou sem, pão torrado aos quadrados.

Sopa

de gimboa

ingredientes

Gimboa (ou couve-galega) qb

2 inhames

4 ovos

3 colheres (de sopa) de óleo

Sal qb

Descascam-se os inhames, lavam-se, cortam-se aos quadrados e põem-se ao lume a cozer, num tacho com cerca de dois litros de água, o óleo e um pouco de sal. Quando cozidos, retiram-se do tacho e passam-se por um passador. Voltam de novo ao lume, onde se juntam, lentamente, os ovos batidos e as folhas de gimboa (ou couve-galega) bem lavadas e picadas. Apura-se 15 minutos e serve-se quente.

PEIXES
E
MARISCOS

Calulu de peixe

à São Tomé

ingredientes

1 kg de garoupa

½ kg de camarão descascado

6 quiabos

2 cebolas

2 tomates

2 beringelas

1 dl de óleo de palma

20 g de farinha de trigo

1 ramo pequeno de manjerona

1 ramo de louro

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se a garoupa, corta-se às postas e reserva-se. Põem-se, entretanto, ao lume, num tacho, as beringelas descascadas e cortadas às rodela; as cebolas descascadas e picadas; os tomates pelados, sem sementes e picados; os quiabos cortados ao meio; a manjerona lavada e picada; a folha de louro; e o óleo de palma. Tapa-se o tacho e deixa-se refogar um pouco. Adicionam-se, então, as postas de garoupa, os camarões, gindungo ou piripíri e sal qb. Quando o peixe estiver quase cozido, junta-se a farinha desfeita num pouco de água, abana-se o tacho, para que tudo se misture bem, e deixa-se apurar, de modo a que o molho fique grosso. Serve-se quente.

Acompanha com angu de banana, farinha de mandioca ou arroz branco.

Prato tradicional de São Tomé e Príncipe, o calulu, frequentemente usado nas festas religiosas, era, em tempos outros, distribuído junto das igrejas.

Estufado

de feijão com peixe

ingredientes

1 kg de peixe fumado

½ l de feijão

2 cebolas

2 tomates maduros

½ chávena (de chá) de óleo de palma

1 ossame (ou gengibre)

1 malagueta

Coentros qb

Folha de micocó (ou espinafres) qb

Pau-pimenta qb

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer, num tacho com água, o feijão, que se deixou a demolhar de véspera. (Pode utilizar-se, em alternativa, feijão de lata cozido.) Junta-se, então, o peixe cortado em fatias; as cebolas descascadas e cortadas às rodela finas; os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos pedaços; o óleo de palma; a malagueta sem as sementes; o moicocó

(ou espinafres); os coentros; o pau-pimenta, um pouco de água e sal qb. Deixa-se apurar. Quando estiver cozido, retificam-se os temperos e está pronto a servir.

Pode acompanhar com farinha de mandioca ou arroz branco.

Ijogó

ingredientes

½ kg de peixe fumado variado

2 cebolas

3 tomates maduros

2 alhos

1 couve-portuguesa (ou agrião)

1 ossame (ou gengibre)

1 malagueta

2 ½ chávenas (de chá) de óleo de palma

2 folhas de louro

Farinha de mandioca qb

Pimenta qb

Sal qb

Lava-se e miga-se a couve (ou o agrião) e põe-se ao lume a cozer, num tacho com água e sal qb. Retira-se a pele e as espinhas ao peixe e lava-se. Reserva-se tudo. Descascam-se e picam-se, entretanto, as cebolas, que se põem ao lume a refogar, num tacho, com o óleo de palma. Logo que a cebola fique alourada, adicionam-se os tomates pelados, sem grainhas e cortados aos bocados; os alhos descascados e cortados aos pedacinhos; o louro; e o ossame (ou gengibre) esmagado. Junta-se, de seguida, o peixe temperado com sal qb e, logo que comece a ferver, a couve cozida. Ferve até ficar quase sem molho. Engrossa-se com um pouco de farinha de mandioca, tempera-se com pimenta a gosto e serve-se.

Pode acompanhar com arroz branco, angu de banana, banana assada ou papa de farinha de mandioca.

Molho

de beringela

ingredientes

½ kg de atum

3 beringelas

3 tomates

2 cebolas

1 pimento vermelho grande

3 dentes de alho

3 colheres (de sopa)

de dendém

(óleo de palma)

Sumo de 1 limão

1 folha de louro

Óleo para fritar qb

Farinha de mandioca qb

Pimenta qb

Sal qb

Amanha-se o atum, corta-se aos pedaços pequenos e coloca-se, num recipiente, com o sumo de limão, um alho descascado e pisado, um pouco de pimenta e sal qb. Tapa-se e deixa-se marinar durante algum tempo. Descascam-se, entretanto, as beringelas que se cortam às rodela grossas e se temperam com um dente de alho picado e sal qb. Passam-se o peixe e a beringela por um pouco de farinha de mandioca e levam-se ao lume a fritar, numa frigideira, com um pouco de óleo. Logo que estejam fritos, colocam-se numa panela, primeiro, o atum e, depois, a beringela e

reservam-se. Põem-se, então, ao lume a refogar as cebolas descascadas e cortadas às rodela; o terceiro dente de alho descascado e picado; os tomates pelados, sem sementes e cortados aos quadrados; o pimento lavado e cortado aos palitos; a folha de louro; e o óleo de dendém. Quando o refogado estiver pronto, deita-se, na panela, sobre o atum e a beringela e ferve durante cerca de cinco minutos. Abana-se para que não pegue.

Serve-se com arroz branco ou banana-pão assada.

Pastéis de matabala

ingredientes

250 g de peixe salgado (bicuda, cherne, etc.)

200 g de matabala (inhame)

3 ovos

1 cebola

1 dente de alho

1 raminho de salsa

Óleo para fritar qb

Sal qb

Põe-se a cozer, numa panela com um pouco de água, o peixe cortado aos pedaços e que se deixou a demolhar de véspera. Quando cozido, retiram-se as espinhas e a pele, amassa-se e reserva-se. Descasca-se e lava-se a matabala, que se põe ao lume a cozer, num tacho com água e sal qb. Logo que cozida, reduz-se a puré e deita-se sobre o peixe, com a cebola descascada e finamente picada, a salsa lavada e picada e os ovos batidos.

Envolve-se tudo muito bem, retificam-se, se necessário, os temperos e, com duas colheres de sopa, moldam-se os pastéis, que se fritam em óleo

bem quente.

Peixe

refogado

ingredientes

1 kg de imperador

3 tomates maduros

2 cebolas

2 dentes de alho

1 dl de óleo de palma

1 colher (de sopa) de vinagre

1 molho de espinafres

Gindungo ou piripíri qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, corta-se às postas finas e põe-se num tacho, com a cebola descascada e cortada às rodela; os tomates pelados, sem sementes e cortados em pedaços pequenos; os dentes de alho descascados e picados; o vinagre; gindungo ou piripíri e sal qb. Deita-se água, juntam-se os espinafres lavados e picados, tapa-se o tacho e coze 30 minutos em lume brando. Vai-se verificando.

Polvo

à São Tomé

ingredientes

1 kg de polvo (fresco)
2 cebolas
1 tomate maduro
3 colheres (de sopa) de vinagre
1 folha de louro
Óleo de palma qb
Gindungo ou piripíri qb
Sal qb

Bate-se o polvo, lava-se muito bem (de modo a tirar-lhe a viscosidade), corta-se aos bocados e põe-se ao lume, num tacho, juntamente com as cebolas descascadas e picadas; o tomate pelado, sem sementes e igualmente picado; a folha de louro; um pouco de gindungo ou piripíri e sal qb. Mexe-se de vez em quando, adicionando se necessário, um pouco de água. Quando estiver cozido, junta-se o vinagre, retira-se do lume, retificam-se os temperos e está pronto a servir.

Acompanha bem com papas de farinha de mandioca.

Sooa

ingredientes

1 kg de corvina (pargo, pescada, etc.)
½ kg de camarão
2 tomates maduros
2 cebolas
1 dente de alho
3 grãos de pimenta
2 colheres (de sopa) de óleo de palma
1 folha de louro
3 beringelas
Malagueta qb

Sal qb

Amanha-se o peixe, corta-se às postas e reserva-se. Põem-se, entretanto, os camarões ao lume a cozer, numa panela com água e sal qb. Passados uns cinco minutos, retiram-se da panela, descascam-se e reservam-se. Reserva-se igualmente a água da cozedura. Descascam-se, entretanto, as cebolas, que se cortam às rodela finas e se levam ao lume, num tacho, com o óleo de palma. Logo que fiquem alouradas, juntam-se as beringelas descascadas e cortadas às rodela; os tomates pelados, sem sementes e picados; o alho descascado e picado; os grãos de pimenta; a folha de louro; gindungo ou piripíri e sal qb. Refoga ligeiramente. Junta-se o peixe e um pouco da água da cozedura dos camarões e coze em lume brando durante cerca de 30 minutos. Adicionam-se, então, os camarões, rectificam-se, se necessário, os temperos, deixa-se apurar e serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz à crioula.

CARNES

Calulu

de carne

ingredientes

1 galinha (ou frango)

2 cebolas

2 beringelas

6 quiabos

2 tomates maduros

2 colheres (de sopa) de farinha de trigo

½ dl de azeite de palma

2 folhas de mesquite (ou louro)

1 malagueta

7 grãos de pimenta

Sal qb

Arranja-se a galinha, lava-se, corta-se aos pedaços (pode optar-se por se servir inteira) e põe-se ao lume, num tacho, com cerca de um litro de água temperada com azeite de palma. Juntam-se os quiabos cortados aos bocados. Quando estiverem tenros, retiram-se, esmagam-se e deitam-se de novo no tacho com as cebolas descascadas e cortadas às rodelas; as beringelas descascadas, sem sementes e cortadas aos pedaços; os tomates limpos de peles e de sementes e cortados aos quadrados; a mesquite (ou louro); a malagueta; os grãos de pimenta previamente pisados num almofariz; e sal a gosto. Deixa-se cozer bem, engrossando-se o caldo com a farinha de trigo desfeita num pouco de água. Serve-se quente.

Pode acompanhar com farinha-de-pau ou angu de banana.

Coelho

com beringela

ingredientes

1 coelho

3 tomates

2 beringelas

1 cebola

2 dentes de alho

2 colheres (de sopa) de farinha de trigo

1 copo de vinho branco

5 colheres (de sopa) de azeite

2 folhas de louro

Salsa qb

Pimenta qb

Sal qb

Arranja-se o coelho, lava-se, corta-se em oito partes, tempera-se com um pouco de pimenta e sal, polvilha-se com a farinha e põe-se ao lume, numa caçarola de barro, com a cebola descascada e picada e o azeite. Quando o coelho estiver alourado, junta-se o vinho, os tomates pelados e cortados aos quadrados, os alhos descascados e picados, as folhas de louro e um pouco de salsa lavada e picada. Tapa-se a caçarola e coze em lume brando durante cerca de 30 minutos. Enquanto isto, pelam-se as beringelas, cortam-se às rodelas e fritam-se. Junta-se tudo e serve-se quente.

Costeletas

de porco com milho

ingredientes

1,250 kg de costeletas de porco

3 cebolas grandes

1 pimento grande

4 espigas de milho verde

Sumo de ½ limão

Manteiga qb

Pimenta qb

Sal qb

Descascam-se as cebolas e o pimento, picam-se e levam-se ao lume, num tacho, com um pouco de manteiga. Logo que a cebola comece a ficar alourada, juntam-se as costeletas lavadas e arranjadas, tempera-se com pimenta e sal qb e deixa-se cozer em lume brando durante cerca de uma hora, acrescentando-se, se necessário, um pouco de água. Separadamente, põem-se a cozer as espigas de milho. Quando este estiver cozido, retira-se das espigas, mistura-se com um pouco de manteiga, tempera-se com sal qb e põe-se numa travessa. Colocam-se por cima as costeletas e salpica-se tudo com um pouco do molho do cozinhado e o sumo de limão. Serve-se quente.

Pode acompanhar com arroz branco, inhame frito ou banana assada.

Frango com mel

ingredientes

1 frango

2 colheres (de sopa) de mel

3 dentes de alho

3 colheres (de sopa) de óleo

Margarina qb

Pimenta qb

Sal qb

Arranja-se o frango, tempera-se com os alhos descascados e picados e um pouco de sal; barra-se, primeiro, com margarina qb e, depois, com o mel; polvilha-se com um pouco de pimenta e deixa-se marinar durante, pelo menos, uma hora. Pica-se, de vez em quando, com um garfo, para que o tempero entre bem. Põe-se, entretanto, ao lume um tacho (se possível, de barro) com o óleo. Logo que esteja quente, junta-se o frango que se vai voltando até ficar uniformemente alourado. Borrifa-se, de vez em quando, com um pouco de água. Quando estiver cozido, recolhe-se o molho com uma colher e deita-se por cima. Serve-se quente.

Acompanha bem com arroz branco.

Galinha

à pressa

ingredientes

1 galinha

2 dentes de alho

2 colheres (de sopa) de óleo

1 malagueta

Leite de coco qb

Margarina qb

Pimenta qb

Sal qb

Arranja-se a galinha, que, cortada em quatro e untada com o alho picado, o óleo, pimenta, leite de coco e sal qb, se deixa repousar durante uma hora, no mínimo. Leva-se, a seguir, ao forno, numa assadeira untada com margarina e cora. Serve-se quente.

Pode acompanhar com papas de farinha de mandioca, banana assada ou uma salada.

Guisado

de borrego

ingredientes

1 kg de carne de borrego

2 cebolas

6 matabalas (ou batatas)

1 colher (de sopa) de farinha

2 nabos

2 cenouras

2 folhas de louro

2 colheres (de sopa) de óleo

Pimenta qb

Sal qb

Põe-se ao lume, num tacho, o óleo. Logo que esteja quente, adiciona-se a carne limpa e cortada aos bocados e as cebolas descascadas e cortadas às rodela, e deixa-se fritar até que a carne comece a ficar alourada. Polvilha-se, então, com a farinha, junta-se água quente qb e tempera-se com as folhas de louro, pimenta e sal a gosto. Quando a carne estiver quase cozida, juntam-se as cenouras, as matabalas (ou batatas) e os nabos, previamente descascados e cortados aos bocados. Deixa-se cozer bem, tiram-se as folhas de louro e está pronto. Serve-se quente.

ACOMPANHAMENTOS

Angu

de banana

ingredientes

10 bananas

Põem-se a cozer as bananas num tacho com água. Quando estiverem cozidas, descascam-se, esmagam-se muito bem com a ajuda de um garfo e estão prontas a servir. Pode-se, em alternativa, formar um rolo e cortá-lo às fatias.

Angu

de milho

ingredientes

Farinha de milho qb

Sal qb

Põe-se uma panela ao lume com água e sal. Quando a água estiver a ferver, mistura-se a farinha lentamente e em quantidade de acordo com a consistência pretendida. Mexe-se sempre.

O nome angu vem da palavra àgun, do idioma africano fon da África Ocidental, onde a palavra se referia a uma papa de inhame sem tempero. Em São Tomé e Príncipe, o angu de banana é um prato muito usual.

Arroz

à crioula

ingredientes

250 g de arroz

2 cebolas

3 cenouras

1 colher (de sopa) de manteiga

Sal qb

Põe-se ao lume a cozer, numa panela com bastante água e sal qb, o arroz juntamente com as cebolas e as cenouras descascadas e cortadas às rodelas. Quando estiver bem cozido (bastam 15 minutos), escorre-se a água e junta-se a manteiga. Está pronto a servir. (Há quem acrescente molho de tomate ou um pouco de calda de peixe ou de carne, conforme se destina a acompanhar um prato de peixe ou de carne.)

Banana

assada

ingredientes

½ dúzia de bananas maduras

2 colheres (de sopa) de pão ralado

50 g de queijo ralado

Manteiga qb

Sal qb

Derrete-se um pouco de manteiga numa assadeira, colocando-se por cima as bananas descascadas e cortadas no sentido longitudinal. Polvilha-se tudo com o pão e o queijo ralados e um pouco de sal. Vai ao forno durante cerca de um quarto de hora e está pronto a servir.

Inhame

frito

ingredientes

600 g de inhame

2 ovos

Farinha qb

Óleo para fritar qb

Sal qb

Descasca-se, lava-se o inhame e põe-se ao lume a cozer, numa panela, com um pouco de água e sal. Quando estiver cozido, escorre-se, deixa-se

arrefecer e corta-se às rodelaas não muito finaa que, depois de passadas pelos ovos batidos e por um pouco de farinha, se levam ao lume a fritar, numa frigideira, em óleo bem quente.

Papas

de farinha

de mandioca

ingredientes

200 g de farinha de mandioca

Sal qb

Mistura-se a farinha com igual quantidade de água, tempera-se com sal qb e põe-se, num tacho, a cozer em lume brando. Mexe-se sempre até ficar uma massa espessa.

DOCES

Arroz-doce

ingredientes

250 g de arroz

1 l de leite de coco

250 g de açúcar

Casca de 1 limão

1 pau de canela

Canela em pó qb

Sal qb

Lava-se o arroz e põe-se ao lume a cozer, num tacho com água qb, a casca de limão cortada bastante fina, o pau de canela e uma pequena pitada de sal. Logo que esteja cozido, escorre-se a água e adicionam-se o açúcar e o leite de coco. Vai de novo ao lume e ferve até ficar cremoso, mexendo-se de vez em quando. Retira-se do lume, coloca-se numa taça grande ou em taças individuais, deixa-se arrefecer e polvilha-se com um pouco de canela. Serve-se frio.

Bolo

de banana

ingredientes

5 bananas

6 ovos

250 g de açúcar

250 g de farinha de trigo

250 g de manteiga
2 colheres (de sopa) de leite
2 colheres (de chá) de fermento
Açúcar caramelizado qb

Toma-se uma forma (com chaminé), barra-se com açúcar caramelizado e forra-se com as bananas descascadas e cortadas às rodela finas. Reserva-se. Deita-se, num recipiente, o açúcar com a manteiga, batendo-se até ficar cremoso. Adicionam-se, então, as gemas (batendo-se sempre), o leite, a farinha misturada com o fermento e as claras batidas em castelo firme. Envolve-se tudo muito bem com uma colher de pau, mas sem bater. Leva-se ao forno a cozer, em lume médio, durante cerca de uma hora. Vai-se verificando. Arrefece e desenforma-se.

Bolo de coco

ingredientes

1 chávena (de chá) de coco
3 chávenas (de chá) de farinha de trigo
5 ovos
2 chávenas (de chá) de açúcar
1 chávena (de chá) de manteiga
1 chávena (de chá) de leite
1 colher (de sobremesa) de fermento
Margarina qb

Bate-se o açúcar com a manteiga, juntam-se as gemas de ovo e o leite e mistura-se tudo muito bem. Acrescenta-se, então, a farinha de trigo

misturada com o fermento, o coco ralado e as claras batidas em castelo. Põe-se no forno, numa forma bem untada com margarina. Vai-se verificando.

Bolos de milho

ingredientes

½ kg de farinha de milho

½ kg de açúcar

250 g de manteiga

6 gemas de ovo

3 claras de ovo

Derrete-se a manteiga, que se mistura muito bem com a farinha de milho, o açúcar, as gemas de ovo e as claras batidas em castelo. Logo que a massa fique homogénea, fazem-se pequenas bolas com a ajuda de duas colheres (de sopa) e levam-se ao forno a cozer, num tabuleiro polvilhado de farinha de milho. Quando os bolos começarem a ficar amolecidos pelo calor, achatam-se com um garfo.

Canjica

ingredientes

1 kg de milho verde (ou 1 lata)

½ kg de açúcar

6 ovos

1 l de água quente

1 pau de canela

Canela qb

Pisa-se o milho, junta-se-lhe a água quente, mexe-se, passa-se por um coador de rede fina, espreme-se bem e põe-se ao lume, num tacho, com o açúcar e o pau de canela. Logo que atinja o ponto pérola (o que demora poucos minutos), retira-se do lume e deixa-se arrefecer. Misturam-se, então, os ovos batidos e põe-se de novo ao lume (muito brando), mas sem deixar ferver. Quando engrossar, retira-se o pau de canela, deita-se o creme numa taça grande (ou em taças individuais) e serve-se frio, polvilhado de canela.

Delícias

de batata-doce

ingredientes

½ kg de batata-doce

3 ovos

1 copo de leite

5 colheres (de sopa) de óleo

6 colheres (de sopa) de açúcar

Raspa de 1 limão

1 colher (de chá) de canela

1 colher (de sopa) de rum

Depois de cozidas, descascam-se as batatas, que se reduzem a puré e se misturam com o leite, os ovos batidos, o açúcar, a raspa de limão, o rum e a canela. Mexe-se tudo muito bem, de modo a obter-se uma pasta homogénea, que, com a ajuda de duas colheres, se divide em pequenas

bolas, as quais se levam ao lume, numa frigideira, com o óleo. Fritam até ficarem douradas. Servem-se quentes.

Maionese

de chocolate

ingredientes

150 g de chocolate

6 ovos

150 g de açúcar

1 colher (de sopa) de manteiga

4 colheres (de sopa) de água

Põe-se o chocolate com a água em banho-maria. Quando estiver derretido, adiciona-se o açúcar e retira-se do lume. Junta-se, então, a manteiga, as gemas de ovo e, finalmente, as claras batidas em castelo. Deixa-se arrefecer, coloca-se no frigorífico e serve-se bem frio.

Pudim

de mamão

ingredientes

Ingredientes

750 g de mamão

3 ovos

1 chávena (de chá) de açúcar

3 colheres (de sopa) de farinha de trigo

100 g de manteiga

1 chávena (de chá) de leite

Raspa de 1 limão

Açúcar caramelizado qb

Margarina qb

Põe-se ao lume, num tacho, o mamão. Depois de cozido, passa-se pelo passador, bate-se um pouco e reserva-se. Batem-se, entretanto, os ovos com o açúcar, junta-se a manteiga previamente derretida, o leite, a raspa de limão e, aos poucos, a farinha. Mistura-se tudo muito bem, adiciona-se o mamão, bate-se mais um pouco e deita-se numa forna untada com açúcar caramelizado e margarina qb. Tapa-se e põe-se a cozer em banho-maria durante cerca de 30 minutos. Desenforma-se depois de frio.

Sonhos de banana

ingredientes

350 g de banana

4 colheres (de sopa) de açúcar

120 g de farinha

1 dl de leite

1 ovo

Óleo qb

Canela qb

Açúcar para polvilhar qb

Mistura-se o açúcar com a farinha, juntam-se as bananas descascadas e esmagadas com a ajuda de um garfo, o ovo ligeiramente batido e o leite.

Frita-se esta massa, colher a colher, em óleo bem quente. Põem-se, de seguida, a escorrer sobre papel absorvente, polvilham-se com uma mistura de açúcar e canela e estão prontos a servir.